

経営者対象プログラム

自己実現する

“極上”パーソナルヨガ

～すぐにできる！秘伝「太陽礼拝」と瞑想～

プログラム1 秘伝「太陽礼拝」伝授 90分 受講料 2万円

プログラム2 上記内容＋集中・瞑想 180分 受講料 3万5千円

また継続的な指導も可能です。※60分毎に受講料5千円

さらに様々なレベルアップのプログラムを用意しています！ →



【“極上パーソナルヨガ”とは】

三調（ハタヨガ、呼吸法、瞑想） × 氣 × 成功哲学

「成功」するためには、瞑想（マインドフルネス、禅）だけではダメだった。。

そんな経験ありませんか。。

瞑想が優れているのは誰でも知っています。

でも“わかる”と“できる”は違います。

『瞑想』にどう入るか？まず『集中』することが大事です。

ほとんどの人は、この集中段階になっていません。

そのため、瞑想したつもりで終わっています。。

さらに成功したいのに、その極意が入っていません。

現代のヨガは、東洋の叡智や思想の“氣”の概念が入っていないメソッドばかり。。

またいきなり瞑想のテクニックをやらされたり。。

それでは自分を変えられません。ヨガや瞑想をただやれば良いというものではありません。

さあ、本物のヨガを味わい、あなたをレベルアップさせましょう。

