

新月瞑想会

水瓶座

満月瞑想会

獅子座

★新月の瞑想会はこんな方におすすめ！

新月の日は「始まり」や「増えていく」といったエネルギーがみなぎる日です！願いの現実化をするのに最適な時期なので、叶えたい願い事がある方、夢に向かって前向きに頑張りたいという方におすすめです！

★満月の瞑想会はこんな方におすすめ！

満月の日は「完了」や「満ちる」といったエネルギーが高まる日です！不要なものを手放すのに最適な時期なので、不安やネガティブな感情を手放したい方、自分の内面の整理をしたい方におすすめです！

満月と新月には、パワーがいっぱい！日々の疲れを癒し、心を穏やかに！

潮の満ち引きは月と連動しています。70%以上が水で出来ている人間の体も、月のエネルギーに大きく影響を受けているのです。

当サロンでは、せっかく瞑想をするならそれぞれの月のエネルギーを味方につけて、ネガティブな感情を手放しながら、

本当に望む出来事だけを引き寄せ、願いを現実化できるように新月・満月の日に瞑想会を開催しています。

心と脳を休息させて、日常の疲れを癒し、“自分らしく楽しく”より良い人生を過ごすためのお手伝いができると嬉しいです。

★瞑想のススメ

紀元前2500年頃のインダス文明の遺跡から、瞑想をする人の壁画が見つかっています。実は、瞑想の習慣というものは大昔から存在していたのです。

それがなぜ今になって、世界的な舞台で活躍しているトップエリート達が最新の自己啓発ツールや社内カリキュラムとして、瞑想を取り入れているのでしょうか？

瞑想をすることで、健康、ストレス、思考、集中力などに明らかな変化が見られることが科学的にも認められ、ハーバード・メディカル・スクールをはじめ一流の機関がその効果についてさらなる研究を進めています。

また、近年の科学の進歩により、感情が心身の健康に直接的な影響をもたらすということがわかってきました。他にも一般的には睡眠の質の向上や痛みの軽減などもあげられ、脳科学の分野でもその効果が実証されつつあります。

瞑想のトレーニングをすることで、意識領域である「顕在意識」が少なくなり、無意識領域である「潜在意識」の状態が多くを占めることになります。潜在意識にアクセスすることでネガティブな感情を手放すことができ、願いもどんどん現実化していきます。

瞑想に期待できる効果

- ストレス軽減
- 疲れにくい身体になる
- 平常心が備わる
- 飛躍的な効率化
- 直感力が増す
- 創造力があふれる
- 人間関係が良好になる
- 集中力アップ・記憶力向上
- 日常で至福を経験する
- 揺るぎない安心感に包まれる
- タイミングがよくなる（シンクロニシティ）
- 願望が叶いやすくなる（引き寄せ）

★瞑想会詳細

- 11:00～12:00 新月瞑想会
- 12:00～16:00 お茶会（お茶・お茶菓子付）
- 19:00～20:00 お茶会（お茶・軽食付）
- 20:00～21:00 満月瞑想会

瞑想会のみ、お茶会のみ参加も可能です。

お茶会は出入り自由です。昼食は各自お持ちください。

満月には手放したいことリストを、

新月にはお願い事リストを書いて瞑想します

◎参加費：3,000円

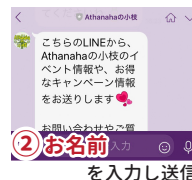
◎講師：三浦 信（みうら のぶ）

◎場所：Holistic Healing Salon Athanahaの小枝

※お申し込みくださった方に住所をお知らせします

LINE@「Athanahaの小枝」に初回登録で1600枚のエンジェルカードの中から今のあなたに必要なメッセージをプレゼント！！

①



① 左記QRコードにアクセスして LINE@「Athanahaの小枝」をお友達に追加してください。

② 「メッセージを入力」部分に「お名前」を入力後、送信してください。

初参加の方は、Athanahaの小枝LINE@にご登録・お名前返信をお願いしています。

開催日時とお申込み方法

右記QRコードからお申込み下さい

※ボイドタイムによって開催日がずれたり開催できない月もございます。予めご了承ください。

