

An aerial photograph of a beach. The left side shows reddish-brown sand, and the right side shows clear turquoise water. A white, foamy wave line runs diagonally across the center, separating the sand from the water. The text "心のヨガセラピー" is overlaid in white in the center of the image.

心のヨガセラピー

# 心ってなんだろう？

目に見えないものの中で私たちが無意識のうちに大切にしている “気持ち”

気分 と言い換えてもわかりやすいかもしれません。

気分が良い、気分が悪い

から始まり、腹が立つ、悲しい、苦しい、楽しい、嬉しい

など、全て目に見えません。

その中でも、恐怖、心配、不安などの心の状態も、目に見えない、形が無いはずなのに

私たちは、大きく心を揺さぶられて、時に、そこから病氣になってしまう事さえあります。

また、恋をしたり、愛する気持ち、ウキウキ、ワクワク、ときめく気持ちなども

形は無いはずなのに、私たちの心を満たし、満足させ、時に心を高揚させて埋め尽くしてしまいます。

このように目に見えないのですが、間違いなく、私たちの人生を良いも悪いも実質支配しているのが

心の状態と言えるでしょう。



# トップアスリートやビジネスマン 主婦に至るまで誰もが抱えている共通の悩み

トップアスリートの勝負を分つものは何か？最後の勝負はメンタルの強さだとよく言われます。

ビジネスの世界での営業成績、部下のマネジメントで大切な事とは？

上辺のスキルやテクニックよりも、メンタルの状態が左右しているということは多くの人が気づいています。

主婦（主夫）業は24時間休みが無い仕事！と言われますが、余裕が無い時に子供や夫、妻に辛くあたってしまい後悔したり、行き場のないストレスや思いを自分の中に溜め込んで我慢している声もよく聞きます。

もし、心軽やかに、いつでも笑顔で穏やかに、子供や家族に接する事ができたら、、、

心を整えたい！心を強くしたい！毎日笑顔で周りに優しく自分も心地よく生きたい！

自分も幸せに、周りも幸せになるような生き方をしたい！と感じている誰もが、

自分の心によって幸福にも不幸にもなる事を体験しており

心が整うと人生が幸福になると、自然と感じています。



# 心のヨガセラピーとは？

自分の人生を創っているのは自分の心だということを理解し  
日常を通して実験をするように、自分で自分の人生をより良い方へ創っていく講座です。

心のヨガセラピーで実践する事はとてもシンプルです。

特殊な道具は、何も必要ありません。

今すぐにできます。どんな環境でも。

極端な話、今自分の環境が八方塞がりの状態だと感じられても、病氣や大怪我をしていて自由が  
きかないと思われる状況でも。

今、自分の意識があり、生きているのであれば、誰でもできます。

# 講座の内容 2ヶ月（10週間）

- テキスト資料：PDFデータ（ダウンロードしてオフラインでも見られます）
- 自分を理解し気づき、解放する為のワークシート
- メールマガジンにてメッセージ、今週のテーマ
- ビデオ動画 10週間かけてメールマガジンと動画URLが送られて来ます
- メルマガやラジオで質問や相談にお答えします。

2/4（土）は、14:00-ZOOM

ライブ配信で皆さんからの質問にお答えします

# ビデオコンテンツの紹介

- ①人生の質を決めるもの、悩みや囚われとは何か
- ②主体的発想と原因結果（他責と自責）
- ③意識エネルギーの法則
- ④マグネットの法則とトラウマの解消法
- ⑤課題の分離・人の悩みを自分と混同しない・感情思考の整え方
- ⑥自己肯定法の法則
- ⑦自分軸とエネルギーを読む方法
- ⑧実践編 気づきと手放し・視野を開く

# 期間と講座の想い

この講座は週に1本の動画とメールマガジンが送られてくる2ヶ月の講座です。

なぜ、全ての動画が一気に送られてこないかと言うと、この講座は必ず時間をかけて実践してほしいという目的があるからです。

人間の体も心も、ほとんどの場合、急には変わりません。本人がどれだけ日常で自分の内面に気づき、不必要な思考の手放しができるか。この日常の過ごし方が、ものすごく大切です。

良い本や、良い言葉や、良いメッセージに触れたり、高額な自己啓発やセミナーに参加した方も一瞬だけ良くなったような気がしたけれど、結局は変わらなかった！

わかったようなつもりになっていただけで、振り返ると全然変化していない！

そんな思いをしている方、したことのある方もいらっしゃるかもしれません。

大切なのは、日々コツコツと。そして時間をかけて習慣にってしまう事です。私たちの人生を作り上げるのは良くも悪くも習慣です。

毎週動画が来る度に、自分のエネルギーが高まったり、前向きになる！自己確認や、自分が調和する感覚になってもらいたいと考えています。

また、この講座は繰り返し何度でも聞いたり見たりする事で、自分への理解が深まります。

その時の自分の状態により、気づける事、理解出来ることにも変化が起きます。

是非、何度でも繰り返し触れてもらえると嬉しいです。

# ご受講に必要なもの

■この講座は、メールマガジンにて毎週の動画URLをお届けする講座です。  
インターネット環境がありビデオ講座を視聴できればご受講いただけます。

必要なもの：

Eメールアドレス

スマートフォン、Ipadなどのタブレット、パソコンなどのいずれかのデバイス

毎週以下のアドレスからメッセージが届きます。（特にgmailは迷惑メールフォルダに振り分けされる事が多いので受診できていない場合は必ず迷惑メールフォルダをご確認ください）

[info@japaneseyoga-online.com](mailto:info@japaneseyoga-online.com)

ジャパニーズヨガなつみ



# 料金とお申込

定価：19,800円

心のヨガセラピー申込

<https://forms.gle/rjxiTknEq9q3ZHTh8>