

瞑想とシンギングボウル

シンギングボウルセラピーをご存知でしょうか。

本物のシンギングボウルはどんな音がして、どのように心と身体に染み込んでいくのでしょうか。

身体の力を全部抜いて、寝転んだ状態でシンギングボウルの演奏を体感して頂きます。

シンギングボウルによる瞑想で、心の隅にある塊や思い込み、古い感情を開放していくことで、

この世界がより安心で、より過ごしやすいと気づくでしょう。



■お持物

お水…演奏を聴いた後は循環が良くなりますので良質なお水をお飲みください。

浄化したいアクセサリーや石がある人は他の方のご迷惑にならない範囲でお持ちいただいても結構です。

■格好について

ヨガウェアである必要はありません。身体を締め付けない、ゆったりした服装で。

金属製のものは身に着けずにご参加ください。たとえばワイヤー入りの下着やベルトなどは必ずお外してください。

ジーンズ、チャックがついた衣服も望ましくありません。

日程: **10月22日 (祝火)** 16:30~18:00 @ドゥミルネサンス中野

《お申し込み方法》

【定員】 **25**名

【料金】 全てマット料金含む

●ドゥミルネサンス会員

3,300円(税込) ※パス消化なし、マット付

●非会員…4,400円(税込)

【ご入金について】

・ご予約日より1週間以内に、申込店でご入金ください。

※入金がなくてもキャンセルにはなりませんので過ぎる場合は予約店舗にご連絡ください。

【キャンセルについて】

・10月14日(月)まで、受付しております。

それ以降のキャンセルはご返金致しかねます。

※ルネサンス「マイページ」またはフロントからもご予約頂けます。

ご予約方法は、店内に設置のリーフレットをご覧ください、スタッフまでお声掛けください。

石井 タカシ Takashi Ishii

シンギングボウル奏者 / サウンドセラピスト / TAKASHI SINGING BOWL SCHOOL 代表 / 羽黒山伏

1982年 静岡県浜松市生まれ。クラシック音楽教師の両親のもと、幼少よりヴァイオリン、マリンバを学ぶ。十代最後に訪れたインド、ネパールにてヨガや瞑想、シンギングボウルに出会う。

数千年前からネパールに継承されてきたシンギングボウルの波動、そしてヒーリングの効果に感銘を受け、ネパールに渡航。世界的に有名なサンタ・ラトナ・シャキア氏に師事。現在は東京・荻窪スタジオにて、定期演奏会、セラピーを提供中。またTAKASHI SINGING BOWL SCHOOL を主宰し、シンギングボウルを使ったセラピー法や演奏法を伝授している。

ヨガとのコラボレーションは多岐にわたり、近年ではヨガインストラクター/女優の松本莉緒さんのお声がけにより、神宮スタジアムナイトヨガや旅祭といったイベントにも出演。

