

# ガーディアンズ 瞑想会



瞑想は、昨今の科学的な検証により、様々な効果が知られています。ストレス軽減効果、集中力向上、直感力や創造力の向上など色々あります。

ガーディアンズでは、それらの中でも、瞑想により自分の内面と対話し、自分自身の本当の価値観と信念を知ることが最も大切なことだと考えています。

特に、価値観は、私たちのすべての行動の土台となっており、つまり人生のテーマや目的そのものと言ってもよいものだからです。

「私は何のために生きているのか?」「私はこれからどうしたらいいのか?」その答えは、自分自身の価値観に気付くことにあります。

しかし、コアの価値観と信念は意識の深い部分に潜んでおり、日常生活では意識されません。そして、意識の水準を深く下げることによってその部分と対話するのが瞑想です。

暴走事故、幼児虐待、通り魔殺人など、日々胸が痛む事件が連日のように報道されています。日本は長年戦争をしていませんが、一人一人の心には、まるで戦争のような悲惨な出来事が降り掛かっているというのが残念な事実です。

どんな時代になっても、命ある限り、自分自身の価値観を生きることが最も大切なことです。価値観に基づいて行動し生きたとしたら、人生は創造性と輝きに溢れ、幸せを実感できることでしょう。

ガーディアンズの瞑想会では、親や先生や社会から与えられた価値観ではなく、あなた自身の価値観に気付くことをサポートします。

**開催日時: 2019年12月1日(日) 14:00~16:00 開場 13:30 定員 12名**

**料金: ￥2,500円(税込)**

**会場: 墨田区緑3丁目**

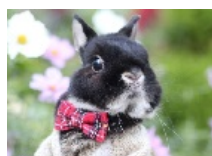
大江戸線両国駅 徒歩10分、JR総武線両国駅 徒歩15分

詳しい道順はご予約時にお知らせします。

※身体を使ったワークもありますのでリラックスできる服装でお越しください。着替えをご持参いただいても構いません。

## 内容

- ① 瞑想について、Q & A
- ② 準備のワーク
- ③ 本日の瞑想
- ④ シェアリング、まとめ



## プロフィール

ガーディアンズ 太田智子 (おたとともこ)

1969年5月生まれ

世界的なアカシック・リーダーのゲリー・ポーンル氏に師事、アカシック・リーダーレベルIV認定(最高位)、ノウイング・プラクティショナー上級認定。2007年から都内にてアカシック・リーディングとアニマル・コミュニケーションの個人セッションをしています。



お問い合わせ & お申込み先: Guardians-ガーディアンズ ホームページ <http://www.guardians999.com/>  
メール: [guardians999@gmail.com](mailto:guardians999@gmail.com) 電話: 03-6659-9140

