



プレクシャメディテーション 指導者養成講座

LEVEL I

全12回

第2・4木曜日

15:30-17:00

受講料4,000円/各回

古い生徒さんの単発受講

初めての方のクラス体験も歓迎致します

2025年10月開講

インド瞑想の全貌を哲学と実習で学ぶ
ヨガ指導者の実力アップの為に必須の講座

瞑想は整うと起こること

瞑想が出来る人、瞑想している人は沢山います。瞑想はすること・テクニックではありません。瞑想は整うと起こることです。起こることが瞑想ですが、テクニックを学ぶことも重要です。

瞑想すること・テクニックは教えることが出来るし学ぶことが出来ます。テクニックと理論を学ぶことによって、あなたの瞑想は格段に進歩します。

プレクシャアワード賞受賞

坂本知忠師は日本で本格的な瞑想を教えることができる数少ない優れた教師です。インドのテーラパンタ派から、2015年、世界中の優れた教師に対して年に一人だけ贈呈される国際的な賞、プレクシャ・アワードを受賞されています。瞑想歴：40年。



講師 坂本知忠
日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長



プレクシャ・メディテーション研修のため渡印16回（計21回）
著書：「ジャイナ教の瞑想法」「勝利者の瞑想法」「坐禅の源流印度へ」
「自分で自分の医者になる」「瞑想理論と瞑想誘導実録上下巻」他

会場 フィットネスヨガ
JR目黒駅徒歩3分

品川区上大崎3-3-9
秀和目黒駅前レジデンス806号室



お申込・お問合わせ

坂本 & 日本プレクシャ・ディヤーナ協会

090-8844-4009

MAIL : japan@preksha.com

HP : <http://jp.preksha.com/>



プレクシャメディテーション 指導者養成講座

LEVEL 1

2025年10月～2026年3月

【講座日程】 第2・4木曜日 15：30-17：00

第1回 10月 9日(木) 講義：瞑想とは何か どのように行うか

[実習]カーヨウッサグ

第2回 10月23日(木) 講義：カーヨウッサグの理論

[実習]カーヨウッサグ

第3回 11月13日(木) 講義：アンタール・ヤートラの理論

[実習]アンタール・ヤートラ

第4回 11月27日(木) 講義：ジャイナ教瞑想と仏教瞑想の相違点と類似点

[実習]アンタール・ヤートラ

第5回 12月11日(木) 講義：シュヴァーサ・プレクシャの理論

[実習]シュヴァーサ・プレクシャ

第6回 12月25日(木) 講義：呼吸法とプラーナヤーマについて

[実習]プラーナ・サンチャラニー・ムドラ

第7回 1月 8日(木) 講義：マントラを唱える意味

[実習]スマブリッティ・シュヴァーサ・プレクシャ

第8回 1月22日(木) 講義：身体の宗教哲学的意味

[実習]シャリーラ・プレクシャ

第9回 2月12日(木) 講義：肉体、電磁気体、カルマ体、魂について

[実習]シャリーラ・プレクシャ

第10回 2月26日(木) 講義：8つの主要なケンドラについて

[実習]ジョーティ・ケンドラ・プレクシャ

第11回 3月12日(木) 講義：4ステップ瞑想の組み合わせ時間配分について

[実習]4ステップ瞑想

第12回 3月26日(木) 4ステップ瞑想の完成

シャリーラ・プレクシャとの組み合わせ

講座はレヴェルIとIIの24講座と特別講座で構成されています。

レヴェルIが終了すると引き続き レヴェルII講座が始まります。

講師 坂本知忠
日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長

会場 フィットネスヨガ
JR目黒駅徒歩3分

品川区上大崎3-3-9
秀和目黒駅前レジデンス806号室



お申込・お問合わせ

坂本 & 日本プレクシャ・ディヤーナ協会
090-8844-4009

MAIL : japan@preksha.com
HP : <http://jp.preksha.com/>

