

チャクラ^{めいそう}瞑想^{てんびょうまんだら}で点描曼荼羅アートを描こう！

心も体も元気になる瞑想と曼荼羅アート



『チャクラ』とは外界から体内にエネルギーを取り入れる入口で、身体に主に7つ存在します。何となく不安だったり体に不調があるのはチャクラのバランスがとれてないのかもしれない。チャクラを活性化・浄化させると心身ともに元気になって毎日を幸せに過ごせます。チャクラを活性化する方法の一つに瞑想があります。チャクラ瞑想することで、恐れや心配をなくし、あなたの持って生まれた素晴らしい資質を輝かせることが出来ます。自分のチャ

クラにフォーカスすることで、そのイメージを浮かび上がらせることが出来、そのイメージを『点描曼荼羅』として描くことで、エネルギーがはっきりと感じられます。黒い紙に点を打つことで、より潜在意識につながりやすく、あなたのイメージを視覚化しやすくなるでしょう。『チャクラ』と『曼荼羅』には「輪」や「円」という意味があるので相乗効果が期待できます！心身ともに元気になってイキイキと毎日を暮らしましょう。

★講座内容★

- ・ 講座は全7回を予定しています。第1チャクラから第7チャクラまで。
- ・ 対応するチャクラの瞑想を行い、下絵を描いた上に点描曼荼羅を描いていきます。
- ・ グループで瞑想し点描曼荼羅を描くことで、参加者同士がシェア出来、気づきが多くなります。
- ・ 持ち物は不要です。絵の初心者でも丁寧に指導致しますので興味があればどなたでも歓迎です！
- ・ 7回すべて受講することでより効果が期待できますが、単発参加でも十分効果があります。

★詳細★

チャクラ瞑想で点描曼荼羅アートを描こう！

日程	第3土曜日 1月18日スタート
時間	10:30~12:30
受講料	4,000円+税(4,400円)
会場	トリン占いサロン 大阪市中央区南船場 3-10-26 吉川ビル902 tel:06-6575-7977
講師	沙々木リサ



★講師プロフィール★ 沙々木リサ

曼荼羅アート、点描曼荼羅講師。2015~2017年梅田ビリコ、17年宝塚Coen、2018年大阪Café de ランス、2019年トリンにて個展を開催。Filingメルカバーライダー。瞑想会を毎月実施。オリジナル瞑想も多数。いつも瞑想をして点描曼荼羅を描いています。瞑想やアートを通して幸せになれるように活動しています。