



Core
Transformation
& Mindfulness
Seminar
in Bali



コアトランスフォーメーション&マインドフルネス

あなたが、あなたらしく生きるために！

勇気をもって日常から離れ、自分の未来のために立ち止まりませんか？

何に従って生きているのか、自分の未来をどう作っていくのか。これまでの人生でとらわれているものがあれば、そっと脇に置き、本当の心の声を聴く時間をとりませんか？ 神々の島バリ島で行われるこのワークショップは、生きとし生けるものが生命力にあふれ、笑顔のスタッフが支えてくれるホスピタリティ溢れる場所で行われます。マインドフルネスとは、“今ここにある”ということ。

とらわれのない状態を創り出し、自然の中で感覚を研ぎ澄ますことで、潜在意識の深い部分によりアクセスしやすくなります。そうすると、人生の流れの妨げになっているパターン化されている信念や価値観が自分の中の深い場所で見つかることがあります。それをあなたの本当に望む、より自由なものに変容していく5日間です。

自然とのつながり、人とのつながり、自分とのつながりを取り戻し、直感を磨き、愛に溢れた本来の自分を目覚めさせましょう。

ワークショップ プログラム

- * 自己変容の仕組みについて理解する
- * 思考を静かに落ち着かせるマインドフル呼吸法実践
- * 自然とのつながりの中で体の感覚を研ぎ澄ます
- * 心の動き、感情の動きにフォーカスをし、自己理解を深める
- * 潜在意識とのコミュニケーションにより、自己探求を深めていく
- * 内面深くにある "本当の自分" "コア・ステート" を発見する
- * 信念・価値観、あるいは自分の軸や存在を見出していく
- * 内面にある様々なパートを成長・変容させ、本当の自分に統合していく
- * 愛と思いやりの心に満ち溢れる自分を体験する
- * 自分の足かせになる一面、感情をプラスのリソースに変化させていく
- * 自己変容させた自分が進む未来を知る



※5日間で上記のプログラムを実施予定ですが、参加された方に必要なプロセスが起きますので、プログラムの進行や内容が変更となることがございます。予めご了承ください。



日程・会場

日程：2019年2月16日（土）10時開始 ～ 2月20日（水）15時 セミナー終了

会場：インドネシア バリ島（テジャクラ） Holiway Garden Resort & Spa

- * 集合は、2月15日（金）デンパサール空港（18時頃）となります。
（集合後、会場となるホテルへ送迎シャトルにて移動）
- * セミナー終了後、セミナー会場（Holiway Garden Resort & Spa）にて解散となります。
（ウブドエデュケーションワークショップ参加の方は、16:30 ウブドへ出発
セミナー終了後に帰国される方は、18時までHoliway滞在、その後シャトルバスで空港へ移動）
- * 2月21日・22日にウブドでのエデュケーションワークショップを開催致します。
続けてご参加を希望の方は、合わせてお申込みください。
（詳細は、エデュケーションワークショップのチラシをご覧ください）

受講料

セミナー受講料（早割） 108,000円（税込）
（通常） 135,000円（税込）

※早割：2018年9月30日 お申込受付分まで
お振込期日は10月31日となります（一括お支払時）

※受講料はペイパルによる分割お支払いも可能です
（分割手数料別途）

- * 別途宿泊代（朝夕食付）、航空機代、空港税、現地での交通費、その他各自での飲食費 が必要です
（宿泊代はツイン利用時6,800円/人 シングル利用時9,800円/人）
- * 空港－会場間は送迎シャトル（1台約8,000円）があります（シャトル費用は利用人数で按分）
- * 金額は現地レートにより変動いたします
- * お申込み後、2週間以内に宿泊代をお振込みください。
（宿泊代は、予約時からキャンセル料が100%発生するため、ご入金後の返金はできませんのでご了承ください）
- * セミナー受講料は下記の通りキャンセル料が発生致します
セミナー開催日から起算して・30日前～15日前：セミナー受講料の20%
・14日前～ 8日前：セミナー受講料の30%
・7日前～ 4日前：セミナー受講料の50%
・3日前～ 当日：セミナー受講料の100%

定員

12名（先着順）

参加者の声

「なりたい自分が見えてきました」 30代女性/営業職
「これからの仕事、人生がもう大丈夫だという確信が持てました」 40代女性/経営者
「これがあるのままだと受け止められるようになりました。そして他人からの目を気にしなくなりました」 30代男性/経営者
「今後の仕事の仕方が変わりそうです」 40代男性/経営者
「迷っていたことに決心がつかしました」 40代女性/看護マネージャー
「本当に自分が求めていることが分かりました」 30代女性/主婦
「足りないものを埋めるのではなく、私の中にある資源を精一杯使おうと決心しました」 40代女性/アーティスト