



Core  
Transformation  
& Mindfulness  
workshop  
in Bali

# コアトランスフォーメーション&マインドフルネス ワークショップ in Bali

日程：2020年2月9日（日）10時 ～ 2月14日（金）13時 6日間

参加者には日本にて、プレワークショップがあります（3時間）※日程別途調整（1月開催予定）

## パーソナルパワーを引き出し 新しい時代を生きる力にする

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るため、素直に自分を解放することができます。

## マインドフルネスとは、“今ここにある”ということ 自分の源とつながる6日間

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6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ることが出来ます。

## 【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
- \* 宇宙とのつながりの中で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



※6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。なお、現地集合は前日の2月8日（土）となります。予めご了承ください。



## 日程・会場

日程：2020年2月9日（日）10時開始 ～ 2月14日（金）13時 プログラム終了 <6日間>

行程：2月 9日 mind and the body preparedness  
10日～13日 transformation workshop ※13日18時終了  
14日 meditation and calm a feeling ※12時終了

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

- \* 集合：2月8日（土）デンパサール空港（18時頃）  
（集合後、会場となるホテルへ送迎シャトルにて移動）
- \* 14日（金）セミナー終了後、セミナー会場（Holiway Garden Resort & Spa）にて解散  
（セミナー終了後に帰国される方は、18時までHoliwayに滞在可能、その後シャトルバスで空港へ移動）

## 受講料

セミナー受講料（早割） 125,000円（税別）※早割：2019年9月30日 お申込受付分まで  
（通常） 155,000円（税別） 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（分割手数料は別途必要です）

※実施日が2019年10月1日以降のため、お申込日・お振込日に関わらず消費税率10%が適用されます

- \* 宿泊及び航空機の手配は各自となります ※宿泊先のご予約方法は別途ご案内致します
- \* 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1泊につき、ツイン利用時約7,500円/人 シングル利用時 約10,000円/人）※為替レートにより金額は変動します
- \* Holiwayにて、シャーマンによるヒーリングマッサージをオプションにて受けられます  
（料金は、別途現地支払いとなり、メニューによってマッサージ料は異なります）
- \* 空港－会場間は送迎シャトル（1台 約8,000円）がございました（シャトル費用は利用人数で按分）
- \* 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  
・60日前～31日前：セミナー受講料の 10%  
・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）

## 申込締切

2019年12月15日（早割は9月30日）※定員に達し次第締切

## 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  
「これがありのままの自分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