

アイアム瞑想の受講に際して

『アイ・アム瞑想』は、アンマ（マター・アムリターナングマイー）の無限の慈愛から生まれました。生きる指針をあたえ、物事に対する心構えを変え、心に平安と静寂と充実をもたらす瞑想です。この瞑想法は、私たちの人生に統一をもたらし、肉体・心・知性・ハートを一つにし、私たちの真なる自己と、融けあうことをもたらします。この瞑想法を実践している人たちはすでにそこから多くの役立つものを見出しています。

アイアム瞑想コースは連続2日間で構成されています。受講するために特別な資格は必要ありませんが、全過程参加が条件となっています。また、瞑想法について守秘の誓約（アイアム瞑想守秘誓約書というものがあり、捺印が必要です）と、日々の実践（約30分ほど）をお願いしています。

【申し込み】各地の問い合わせ先にご連絡をいただきその指示に従って、申込用紙をダウンロードなどにより入手し、記入の上お送りください。（定員オーバーになると先着順で早めに締め切る場合があります）。当日は守秘誓約書を記入いただきます。印鑑が必要です。

【受講料】受講料は無料。講師旅費滞在経費、会場費、諸経費などのご寄付を当日にお願いいたします。

【持ち物】 ヨーガ体操時に下に敷く物（大きめのバスタオルやヨガマット）1枚。

リラックスしてヨーガや瞑想ができるような服装。

印鑑・証明書サイズ写真2枚（2.5×2.5cm程度）

【宿泊】会場によっては、受講者の方のために宿泊をアレンジすることがありますので、お尋ねください。

【日程】：通常、丸二日間通しとなります。たとえば一日目は、午前9時過ぎから夜9時頃まで、二日目は午前9時過ぎから夕方5時頃までとなることが多いですが、時間は場所によって異なりますので、各地に問い合わせをご確認ください。