



シンギングボウルベーシック講座 Part1・2

シンギングボウルは、一見、
金属でできた大きなお椀または単なる古い楽器のようですが、
ハンドメイドによるシンギングボウルは古の時代から、
背骨や体の痛みをとる、心と身体が安らぐなどの効果が重用されてきました。

シンギングボウルは“音のおくすり”とも言われており、
このボウルの持つ最大の特徴は「波動」の力。
現在では欧米などでも心と身体を癒すヒーリングツールとして知られています。

「シンギングボウルベーシック講座 part1&2」では…
シンギングボウルの世界に触れ、基礎的な扱い方を体得していただき、
～ for me ～自分のためのヒーリングメソッドをご紹介します。

自らの手で、シンギングボウルを響かせることが、
豊かな心を育むプラクティスとなることでしょう。



Part1 テーマ「シンキングボウルの世界へようこそ」

- 日常を取り巻く「音の風景」について
- シンキングボウルの歴史
- シンキングボウルがもたらす心身への影響・特徴
- シンキングボウルの選び方
- シンキングボウルの奏で方（ヒッティングの練習）
- シンキングボウルのお手入れ法
- シンキングボウルを使ったセルフケア（音聴き、呼吸瞑想）

Part2 テーマ「丁寧さを積み重ねる」

- 「丁寧さ」とは
- 波動（振動）について
- シンキングボウルの扱い方の復習（Part1 内容）
- シンキングボウルの奏で方（リミングの練習）
- シンキングボウルと気づきの関係
- シンキングボウルを使ったセルフケア（インナースマイル瞑想）

Part1&2 を受講後、「シンキングボウルベーシック講座修了証」授与。

受講後、次のステップとなる、「シンキングボウルセラピー講座」にもご参加いただけます。

Information

受講資格：どなたでもご参加いただけます。

定員：8名

所要時間：約2時間（進捗にあわせ調整します）

受講料：各講座5,000円（再受講は各3,000円）

※シンキングボウルレンタル料500円

持ち物：フェイスタオル1枚、筆記用具、動きやすい服装（お着替え可）、シンキングボウル&スティック（お持ちの方）

受講方法：基本Part1をご受講いただいた後に、Part2の受講となります。

お申し込み & お問い合わせ先 misa@kuponon-therapy.com