

## 夏休み特別企画「こども瞑想会」のご案内

### “最強の願望実現ツール”である瞑想を、子どもの頃から習慣に!



こども瞑想ファシリテーター れいか（9歳）  
朝6時前に起きて瞑想してから受験勉強をしている

潜在能力を最高に引き出す瞑想は、受験対策としても最高のツール!

日本初チョプラセンター認定瞑想ティーチャーである渡邊愛子が、BODY MIND SPIRIT 表参道サロンにて、小・中学生を対象にした初の「こども瞑想会」を開催します。瞑想のガイド役は、なんと9歳の「こども瞑想ファシリテーター」。

瞑想が初めてというお子さまにも親しみやすく、高い効果が出るように意図されています。

瞑想ワークショップに累計1万人を動員した日本初チョプラセンター認定瞑想ティーチャー渡邊愛子が提供する「原初音瞑想講座」の受講者数が2,200名を突破しました。

また多くのビジネス書、雑誌やTVなどの影響もあり、いまや瞑想が一般化。

ひとりでこっそりと瞑想を実践する時代から、家族で瞑想を日課にする時代へ——

ご夫婦で「原初音瞑想」を実践したり、講座の学割制度を利用して、高校生や大学生のおさまが受講するケースが増えています。

両親と一緒に、見よう見まねで瞑想を始める小・中学生たちも増加中。

●米国チョプラセンターによると、子どもの瞑想は1回につき、小学校の低・中学年は“年齢×1分”（6歳なら6分）でOK。小学校高学年は10～15分、中学生は15分です（※）。子どもにも1日2回の瞑想が推奨されていて、ベストなタイミングは朝起きてすぐと、学校から帰宅したとき。大人同様に、マントラを使った瞑想が薦められています。

※高校生から1回20分。1回につき30分の原初音瞑想は18歳から推奨されています。

### 簡単に効果の高い瞑想方法を、わかりやすくレクチャー!

「こども瞑想会」では、まず最初に瞑想ティーチャー渡邊愛子が「なぜ瞑想をすると良いのか」を、小中学生向けのテキストを使って、娘（れいか）に日常で体験している瞑想の効果を実際に話してもらいながら説明していきます。その後のステップは次のとおりです。

#### STEP 1 瞑想指導

こどもでも使いやすい一般的なマントラを選び、簡単に効果の高い瞑想方法をわかりやすく教えます。

#### STEP 2 お願いごとシートの作成

「意図と願望リスト」の子ども版として「お願いごとシート」を作成。瞑想前に目を通します。

#### STEP 3 3つの質問

瞑想の効果を高める「3つの質問」をこども瞑想ファシリテーターれいかが行います。

#### STEP 4 瞑想の実践

瞑想に入ります。瞑想の長さは、参加したおさまたちの平均年齢×1分。

●子どもには“子どもの声に反応しやすい”、“同じ世代の子どもの話をよく聞く”という性質があるため、「こども瞑想会」における瞑想の誘導は「こども瞑想ファシリテーター」れいか（9歳）が行います。

### 「おとな瞑想カフェ」も併設しています

「こども瞑想会」では、保護者の方が待っている間に瞑想を体験できる

「おとな瞑想カフェ」（同フロアの別室）も併設。

渡邊愛子があらかじめ収録した瞑想の指導と誘導の音声を聞きながら、

30～40分の本格的な瞑想を体験していただけます。

BODY MIND SPIRIT 認定 瞑想ファシリテーターが同席するので、初めての方も安心です。

### 「こども瞑想会」日程



【日時】 7月27日（木）15:00～16:00

8月10日（木）15:00～16:00

8月24日（木）15:00～16:00

【定員】小学生6名、中学生6名、大人6名 【参加費】各1,500円

【会場】BODY MIND SPIRIT 表参道サロン

渋谷区神宮前 3-6-8 エルズ神宮前 A-3F

【詳細・お申込みはこちらまで】 <http://www.bodymindspirit.co.jp/kodomo.html>



こども瞑想ファシリテーター れいか



## こども瞑想ファシリテーター れいか ●PROFILE

瞑想ティーチャー 渡邊愛子の一人娘。現在、小学校4年生（9歳）。生まれたときに流れていた「原初音マントラ」を、4歳の頃、母である渡邊愛子から授与される。5歳で大人たちに混じって30分間の瞑想会に参加。8歳から1回8分の瞑想を日課とし、1年半継続したところで母からトレーニングを受け、9歳で「こども瞑想ファシリテーター」に認定される。現在は朝6時前に起床して10分ほど瞑想し、中学受験の勉強に役立てている。夏休みの「こども瞑想会」では、小・中学生の瞑想をファシリテート。



## 「小中学生の皆さんへ」 ●Message from Reika

メイソウは子供でも簡単にできると思います。「マントラ」というメイソウ用の音を頭の中で思い浮かべれば、たいくつしないで、自分の年れい×1分という長さにセットしたメイソウ用のアプリがチーンと鳴るまで続けられます。毎日メイソウするようになってから、  
**「願い事がかないやすい」**  
**「いろいろなタイミングがいい」**  
**「予感したことが当たりやすい」**  
**「朝早い時間に勉強できるようになった」**  
**「友だち関係であまりなやまなくなった」**  
(いろいろな可能性をすぐに考えられるようになって、想像していると楽しい)などが、ふりかえてみると思い当たります。

「こども瞑想会」日程 【定員】小学生6名、中学生6名、大人6名 【参加費】各1,500円

【日時】7月27日(木) 15:00～16:00

8月10日(木) 15:00～16:00

8月24日(木) 15:00～16:00

【会場】BODY MIND SPIRIT 表参道サロン 渋谷区神宮前3-6-8 エルズ神宮前 A-3F

【詳細・お申込みはこちらまで】<http://www.bodymindspirit.co.jp/kodomo.html>



## 原初音瞑想 受講者 限定情報

### 「こども原初音マントラ授与会」

親御さんが原初音瞑想講座の受講者である場合、お子様に原初音マントラを授与いたします。

【定員】小・中学生6名(大人同伴可)

【費用】10,000円(原初音マントラ授与、再受講用 原初音瞑想講座第一回・第三回講義DVD、テキスト付。通常30,000円相当)

【日時】7月27日(木) 14:00～15:00(瞑想の指導は15:00～16:00の「こども瞑想会」にて行います)

8月10日(木) 14:00～15:00(瞑想の指導は15:00～16:00の「こども瞑想会」にて行います)

8月24日(木) 14:00～15:00(瞑想の指導は15:00～16:00の「こども瞑想会」にて行います)



### 渡邊愛子(わたなべ あいこ)

日本初の米国チョブラセンター認定瞑想ティーチャー。IT業界で12年間キャリアを積み、30代前半には一部上場企業のシステム開発・導入部門の部長職に従事。アメリカ出張中にサンディエゴにあるチョブラセンターを訪れ、心と体の医学およびウェルビーイング分野における世界的第一人者であるディーバック・チョブラ博士と運命的な出会いを果たす。シンクロシティに導かれて博士に瞑想を学んだ後、2006年に株式会社BODY MIND SPIRITを設立。体と心と魂のバランスを取り戻して一人ひとりが持っている真のパワーを引き出すための、さまざまな活動を行っている。またチョブラ博士の日本窓口を務め、来日セミナーの主催や書籍などの翻訳も手掛ける。著書に『世界のエリートはなぜ瞑想をするのか』(フォレスト出版)、『運のよさは瞑想でつくる』(PHP研究所)、『マンガで実践!世界のハイパフォーマーがやっている「最強の瞑想法」』(大和出版)などがある。

