

# アートは私たちの精神や 魂の成長を助けてくれます。

このワークショップでは、絵やダンス、瞑想、グループセッションを通して、  
楽しみながら自然に深くあなたの本質へとアプローチしていきます。

誰もが持っている創造性のエネルギーにつながり、  
子どものように自由に遊びながら、結果にこだわらず、  
できあがったものを常に手放して未知のものを受け入れていく—  
そうした破壊と創造を繰り返すことであなたの創造性は  
大きく広がっていくでしょう。

また一瞬一瞬の気づきを通して、アートはあなた自身の内側を  
深く観ていくための鏡となります。

何かを創り出したときの、魂の歓びを感じ、あなたにしかできない表現に  
気づいて認めることであなたの生き方そのものも、自然に変わっていきます。

それはあなた自身の枠をはずし、  
本当の姿を探っていく、内面の旅でもあるのです。



## Meera プロフィール

武蔵野美術大学卒業。その後、スペイン・マドリッド、及びトレドにて美術を学ぶ。「グルッポ・トルモ」「ギャラリー・トルモ」創設者の一人。

1974年インドの神秘家Oshoの弟子となる。1979年よりアートワークショップのリードを開始。現在、インドやヨーロッパを中心に、ペインティング・トレーニングやアートセラピーのワークショップを世界各地で行っている。

(MeeraのHP: [www.meera.de](http://www.meera.de))

Contact: Vayu Yamada  
+81-44-9888428  
mobile: 090-9369-4014  
rki\_shell25256969@yahoo.co.jp  
<http://rkishell.com/>

お申込・お問合せ  
リキセル 山田 ヴァユ  
090-9369-4014  
rki\_shell25256969@yahoo.co.jp  
<http://rkishell.com/>

OSHO Life Training  
2012 in Japan



Date: April 14 - 21  
Fee: 156,500 yen (including hotel charges, meals, painting materials)  
Place: In Noto, Jomomawaki Onsen (<http://pole.town-noto.com/>)

Painting Training: Enjoy Life, Enjoy Painting!!  
Cherry Blossom Painting

Art can be more like a vehicle for human psychological and  
spiritual growth. It can help people connect more directly with  
life, and with our inquiry into the meaning and nature of our  
existence on this planet.

# OSHO ライフトレーニング with Meera



半日ワークショップ プライマル・ペインティング

3|13 tue

# 「創造性を目覚め」

このワークショップでは、ダンスや瞑想、セラピーなどを体験しながら、クレヨンや水彩を使ってスモール・ペインティングを自由に描きます。

子どもに戻って自由に踊ったり絵を描くことで、何かを創り出した時の魂のあふれる喜びを感じましょう。上手に描いたり、美しく描こうとする必要はありません。

遊びながら楽しく表現をしていくうちにあなたにしか描けない絵が自然にできあがる喜びを、ぜひ体感してみてください。



Meeraのダイナミックなペインティング・トレーニングのテイストを味わえる、楽しくて深いワークショップです。

- 日 時: 2012年3月13日 (火) 13:30 ~ 18:00
- 場 所: 小田急線、井の頭線 下北沢駅 徒歩5分 (詳細は参加者の方にお知らせします)
- 参加費: 9,800円 (画材費込み)

ウェルカム・イベント

3|13 tue

夜景の見える素敵なサロンで、みんなで踊ったり食べたり、Meeraと一緒ににはじめましょう!!

半日ワークショップ参加者の絵の展示、MeeraのDVD上映、絵や詩画集・DVDなどの販売もあります。

カジュアルな持ち寄りパーティなので、お友達をお誘い合わせの上、お気軽にご参加お待ちしております!!

- 日 時: 2012年3月13日 (火) 18:30 ~ 21:30
- 場 所: 小田急線、井の頭線 下北沢駅徒歩5分
- 参加費: 1,000円 + 食べ物1品 (1,000円程度)



ペインティング・トレーニング

4|14 sat ~ 21 sat

# 「生を楽しむ」

海に見える美しい能登の緑に囲まれた 美味しい食事と温泉のリゾートホテルで 日常生活を離れて、ゆったりリトリート。

毎日瞑想から始まり、他の人と関わりながら 絵やダンス、セラピーや瞑想を体験していきます。

あなたの中に湧き上がるさまざまな感情や子どもの頃からの自分の制限、傷み、親やパートナーとの関係性なども改めて見つめながら、絵やダンスで表現していきます。

そうすることで気づきや癒しが起こり、あなたの生き方そのものも、変容していきます。

美しい自然の中で、自分の価値観や見方をもう一度見直し、あなたにしかできない表現に気づいて認めることで、自由な創造性と再びつながり、あなた本来の姿と出会っていくことができるでしょう。

春の至福のひとつ、あなた自身も美しく花開くために。。。

Enjoy Life,  
Enjoy Painting!!

- 日 時: 4/14(土) ~ 4/21(土) (7泊8日)
- 場 所: 真脇ポーレポーレ (石川県鳳珠郡能登町) <http://pole.town-noto.com/>
- 参加費: 156,500円 (7泊8日) ※受講料・画材費・宿泊費・食費込み

※初日から2泊3日、3泊4日など、何日間でも参加可能です。ご都合にあわせてご参加下さい。(参加費は下記の通り)

- 2泊3日 68,000円 3泊4日 88,000円
- 4泊5日 108,000円 5泊6日 128,000円
- 6泊7日 148,000円

※原則として途中からのご参加はできません。ただしMeeraのグループ経験者の方は場合によっては途中参加も可能です。

※3/9(金)までにお申込みの方は、早割で5,000円引き♪

※分割もご相談に乗りますので、お気軽にお問合せ下さい。

## OSHO Life Training 2012 in Japan

