

瞑想とコンステレーション

-魂と細胞を浄化する特別な三日間-

日程

2025 年 10 月 3 日(金) ～ 5 日(日) 10 時～18 時 (開場 9:30)

会場

東京都江東区 錦糸町、西大島、亀戸他からバス

※会場の詳細につきましてはお申し込み手続き完了後、個別にご案内致します。

参加費

77,000 円 (税込)

お支払い方法

ホームページからお申し込みの際に、お支払い方法を、PayPal、クレジットカード、銀行振込からご選択いただけます。 ※詳細は(<https://constellations-japan.com/tokushoho>)をご覧ください。

お申し込み受付期限

- 2025 年 9 月 25 日午後 5 時にホームページの申込フォームを締め切ります。
- 銀行振込でのお支払いの場合、受付期限は開催10日前の9月22日(月)までとなります。

キャンセルについて

参加者の事情によるご入金後のキャンセルにつきましては、下記の要領で手数料等がかかります。

※ 詳細は(<https://constellations-japan.com/cancelpolicy>)をご覧ください。

キャンセル料

- | | |
|------------------------|-----------|
| ➤ トレーニング開始日の31日前まで | ご入金額の1% |
| ➤ トレーニング開始日の30日前～7日前まで | ご入金額の15% |
| ➤ トレーニング開始日の6日前～2日前まで | ご入金額の50% |
| ➤ トレーニング開始日の前日、当日 | ご入金額の100% |
- 連絡なしの欠席、不参加はキャンセル料金として全額頂戴します。

払い戻し時の手数料等

- 銀行振込 - 返金時の振込手数料
- PayPal - お支払い金額×3.6%+40 円
- クレジットカード - お支払い金額×3.6%

瞑想とコンステレーション

毎年開催してきましたが、昨年まではトレーニング生限定だった「瞑想とファミリー・コンステレーション」のプログラムを、今回初めて希望される方はどなたでも参加していただける事にしました。

25年間、ファミリー・コンステレーションに携わってきましたが、改めて眺めてみた時に、これは心理療法というよりも、「三次元化された瞑想」と呼ぶこともできるのではないかという感覚を持ちました。

家族は何世代にもわたって深層意識で繋がっており、家族の誰かの心の傷や苦しみの記憶も世代を超えて気づかれないまま共有されています。ファミリー・コンステレーションは、その世代を超えてもつれ、絡み合ってきたトラウマを客観的に見ることを可能にした稀有なセラピーと言えます。

瞑想は、かいつまんで言うなら、自分の無意識の言動を観察する方法であり、その観察によって、自分自身に対して積み上げてきた自分像というものを客観的に点検していく作業です。自分で自分に対して抱いていたイメージを点検することができるなら、その自分像が抱えていた悩みや苦しみに対しての対処が初めて可能になります。

無意識に突き動かされて行動している時、私たちには自分の意思で自分の人生を決めるという選択肢はありません。しかし、自分で決めたという思い込みに囚われながら目の前に繰り広げられるドラマに翻弄されていきます。その自分像と、自分に課している無意識の制限を、第三者の力を借りて短時間で見直すための方法がファミリー・コンステレーションであり、第三者の力を借りずに自分自身で時間をかけて見直していく方法が瞑想と言えます。瞑想に関しては異なる意見の方もたくさんいらっしゃるのですが、一つの意見、一つの捉え方としてここでは記します。

この三日間のトレーニングでは、瞑想とファミリー・コンステレーションを通して自分への理解を深めていきます。ファミリー・コンステレーションを通して瞑想の効果を体感する様々な練習法を試みます。

自分が悩み苦しむ様々な問題に対して、瞑想とファミリー・コンステレーションのコンビネーションがどのような効果をもたらすのかを体験していただきます。

瞑想とファミリー・コンステレーションの両刀を使うことで、それまで隠れていた自分の本音、自分の真実にスムーズにアクセスする道筋を見つけていきます。自分が自分らしくいるための最強の武器を手にし、防具を身につける事になります。そこから等身大で生きるとはどれほど清々しく、心地よく、力強いものなのかを実感していただけることでしょう。

ただ、生きるだけなのに何故か苦しいと感じていた人が、生きるために必要なエネルギー源の尽きない井戸を見つけ、掘り当てる三日間です。

遅刻について

開始時刻に入口を施錠します。開始時刻に遅れる場合、必ずご連絡ください。
スタッフが到着時に合わせてお待ちし、開錠いたします。

服装等

- 🌈 会場は公共施設を使用します。畳の部屋での開催となるため、裸足での参加はご遠慮ください。靴下の着用をお願いいたします。
- 🌈 参加者の際は、体を締め付けない、ズボン、パンツ等の運動に適した汗をかいてもよい服装でおいでください。
- 🌈 タオル、薄手のバスタオル、スポーツタオル、木綿のショール等があると重宝します。

許可事項／禁止事項

- トレーニング中の講義や説明をノートにとる他、録音するなどは、ご自身の学びのために限定して許可します。録画はお断りします。また、その録音物の販売、録音内容をホームページ、SNSなどに掲載し、出版することは許可しません。エクササイズの内容は守秘義務の対象となります。各人の個人の問題を取り扱う際のコンステレーションに関しては、録音を希望する本人がクライアントとなる人の許可を得た場合にのみ可能とします。最大限守秘義務遵守のこと。
- トレーニングの内容はコンステレーションズ・ジャパン®独自の研究成果であり、知的所有物です。同時にトレーニング中に体験されるプログラム内容は、受講料を払い、時間と労力を惜しまず受講した方々でのみ共有されるべきものです。参加者がインターネットやご自身のセミナーなどで当トレーニングの内容(エクササイズ含む)を公表することを禁止いたします。

注意事項

- 短期集中トレーニング参加後に、一時的に心身のバランスがくずれるなど不調を感じる場合があります。感情的、身体的変化を感じる可能性については、申し込みを決めたご自身の責任であることとお受け止め下さい。通常、一過性のもので、自分の変化を感じとり、観察していく過程で次第に収まっていきます。自分一人では対処しきれないと感じる場合には、当方にご連絡ください。小林がメール、メッセージ、電話等を用いて対応致します。場合によっては専門医をご紹介させていただくことがあります。
- 現在、精神科の治療を受けている方、そのための服薬をされている方、専門家による心理療法を受けている方は事前に当方にその旨お知らせください。また、担当医に短期集中トレーニング参加が可能かをご確認ください。状態によっては、ご参加をお勧めしない場合があります。

お申し込みにあたって

- 短期集中トレーニング番外編「瞑想とコンステレーション」参加にあたって、皆様には以下の同意書にご記入、ご捺印の上、コンステレーションズ・ジャパンまでメールに添付しての送信をお願いしています。

同意書、参加費受領をもって参加受付完了とさせていただきます。

- 現在、札幌事務所は長期休業（業務再開日未定）のため、電話対応、郵便、ファックスでの受け付けができません。

ご記入、ご捺印済みの同意書をスキャン（PDF）、もしくは写真撮影し、メール<info@constellations-japan.com>に添付してお送りください。
その上で、トレーニング初日に捺印済みの原本を必ずご持参ください。

同意書

短期集中トレーニング番外編

「瞑想とコンステレーション」

2025年10月3日(金)～5日(日)

私は記載されている、【募集条件、許可事項／禁止事項、注意事項】等、すべての内容について承知し、それらに同意の上で参加を申し込みます。

また、感情的、身体的変化を体験する可能性については受講を決めた自己の責任であることを理解しています。感情や体調に変化があり、助言等を必要とする場合は、すぐにコンステレーションズ・ジャパン担当者に連絡、相談します。

署名年月日 年 月 日

ふりがな
名前

印

職業

住所 〒

電話番号 /FAX

携帯電話番号(緊急連絡用)

携帯メールアドレス

eメールアドレス

個人情報は各イベント、トレーニング等のご案内に使用するのみとし、厳正に保護法を遵守いたします。

※イベントの案内、ニュースレターの配信をご希望の方は【<https://constellations-japan.com/newsletter>】
からご登録をお願いいたします。ニュースレターは無料です。

お申し込み、お問い合わせ先

コンステレーションズ・ジャパン®

<https://constellations-japan.com/>

〒063-0035 札幌市西区西野5条8丁目5-15-201

e-mail : info@constellations-japan.com