

理論学習プログラム開催日程

(2018年11月-2019年6月) *スケジュールは随時更新予定、変更になる場合もございますので予めご了承ください。

メディテーション入門 (TT-レベル1/MT-レベル1)

対象 指導者養成100・150時間 / メディテーター養成100時間

2日間 集中コース 日程

①メディテーション概論 ②マインドフルネス ③アウェアネス ④コンテンプレイティブ ⑤コンパッション

2days-第22期 講師：河津祐貴

日程	セッション
12月 22日(土) 10:00-19:00	① ② ③
23日(日) 10:00-19:00	④ ⑤

2days-第23期 講師：河津祐貴

日程 (2019年)	セッション
1月 12日(土) 10:00-18:00	① ② ③
13日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第24期 講師：David Nichtern

日程 (2019年)	セッション
2月 9日(土) 10:00-18:00	① ② ③
10日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第25期 講師：河津祐貴

日程 (2019年)	セッション
3月 2日(土) 10:00-18:00	① ② ③
3日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第26期 講師：David Nichtern

日程 (2019年)	セッション
4月 20日(土) 10:00-18:00	① ② ③
21日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第27期 講師：河津祐貴

日程 (2019年)	セッション
5月 18日(土) 10:00-18:00	① ② ③
19日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

*2019年1月より18:00まで、休憩時間短縮にて開催。*プログラムの受講にあたっては受講月は選択可能ですが【1日目】前半(セッション①→②→③)→【2日目】後半(セッション④→⑤)の順番での受講が必要です。

5セッション 分割コース 日程 【講師：河津祐貴】

セッション1 メディテーション概論

日程	時間
2018年 11月 2日(金)	15:00-18:00
2019年 1月 15日(火)	9:00-12:00
2019年 1月 16日(水)	19:00-22:00
2019年 2月 28日(木)	10:00-13:00

セッション2 マインドフルネス

日程	時間
2018年 11月 9日(金)	15:00-18:00
2019年 1月 22日(火)	9:00-12:00
2019年 1月 30日(水)	19:00-22:00
2019年 3月 7日(木)	10:00-13:00

セッション3 アウェアネス

日程	時間
2018年 11月 16日(金)	15:00-18:00
2019年 1月 29日(火)	9:00-12:00
2019年 2月 13日(水)	19:00-22:00
2019年 3月 14日(木)	10:00-13:00

セッション4 コンテンプレイティブ

日程	時間
2018年 12月 7日(金)	15:00-18:00
2019年 2月 5日(火)	9:00-12:00
2019年 3月 6日(水)	19:00-22:00
2019年 3月 21日(木祝)	10:00-13:00

セッション5 コンパッション

日程	時間
2018年 12月 14日(金)	15:00-18:00
2019年 2月 19日(火)	9:00-12:00
2019年 3月 20日(水)	19:00-22:00
2019年 3月 28日(木)	10:00-13:00

*プログラムの受講にあたってはセッション①→②→③→④→⑤の順番での受講が必要です。

メディテーション集中実践講座 (TT-レベル2/MT-レベル2)

対象 指導者養成100・150時間 / メディテーター養成100時間

2日間 集中コース 日程

①メディテーション概論 ②マインドフルネス ③アウェアネス ④コンテンプレイティブ ⑤コンパッション

2days 講師：河津祐貴

日程	セッション
11月 3日(土) 10:00-19:00	① ② ③
4日(日) 10:00-19:00	④ ⑤

2days 講師：河津祐貴

日程 (2019年)	セッション
1月 19日(土) 10:00-18:00	① ② ③
20日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

5セッション 分割コース 日程 【講師：河津祐貴】

セッション1 メディテーション概論

日程	時間
2018年 11月 1日(木)	10:00-13:00
2018年 12月 6日(木)	10:00-13:00
2019年 1月 25日(金)	10:00-13:00

セッション2 マインドフルネス

日程	時間
2018年 11月 8日(木)	10:00-13:00
2018年 12月 13日(木)	10:00-13:00
2019年 2月 1日(金)	10:00-13:00

セッション3 アウェアネス

日程	時間
2018年 11月 19日(月)	14:00-17:00
2018年 12月 20日(木)	10:00-13:00
2019年 2月 8日(金)	10:00-13:00

セッション4 コンテンプレイティブ

日程	時間
2018年 11月 22日(木)	10:00-13:00
2019年 1月 10日(木)	10:00-13:00
2019年 2月 15日(金)	10:00-13:00

セッション5 コンパッション

日程	時間
2018年 12月 17日(月)	13:00-16:00
2019年 1月 17日(木)	10:00-13:00
2019年 3月 1日(金)	10:00-13:00

メディテーション指導Ⅰ グループセッション (TT-レベル3)

対象 指導者養成100・150時間

2日間 集中コース 日程

*プログラムの受講にあたっては【1日目】前半(セッション①→②)→【2日目】後半(セッション③→④)の順番での受講が必須

2days 講師: 河津祐貴

日程		セッション
12月 8日(土)	10:00-19:00	① ②
9日(日)	10:00-19:00	③ ④

2days 講師: David Nichtern

日程 (2019年)		セッション
2月 16日(土)	10:00-18:00	① ②
17日(日)	10:00-18:00	③ ④

2days 講師: 河津祐貴

日程 (2019年)		セッション
4月 6日(土)	10:00-18:00	① ②
7日(日)	10:00-18:00	③ ④

2days 講師: 河津祐貴

日程 (2019年)		セッション
5月 5日(日)	10:00-18:00	① ②
6日(月祝)	10:00-18:00	③ ④

メディテーション指導Ⅱ プライベートセッション (TT-レベル4)

対象 指導者養成100・150時間

2日間 集中コース 日程

*プログラムの受講にあたっては【1日目】前半(セッション①→②)→【2日目】後半(セッション③→④)の順番での受講が必須

2days 講師: 河津祐貴

日程		セッション
11月 17日(土)	10:00-19:00	① ②
18日(日)	10:00-19:00	③ ④

2days 講師: David Nichtern

日程 (2019年)		セッション
3月 16日(土)	10:00-18:00	① ②
17日(日)	10:00-18:00	③ ④

2days 講師: 河津祐貴

日程 (2019年)		セッション
6月 15日(土)	10:00-18:00	① ②
16日(日)	10:00-18:00	③ ④

メディテーション理論Ⅰ マインドフルネス概論 (MT-レベル3)

対象 メディテーター養成100時間 / 指導者養成150時間

2日間 集中コース 日程

*プログラムの受講にあたっては、セッション順番に関係なくランダムに受講可能

2days 講師: David Nichtern

日程		セッション
2月 11日(月祝)	10:00-18:00	① ② ③
12日(火)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

*2月以降の開催に関しては調整中ですのでお待ち下さい。

メディテーション理論Ⅱ コンパッション概論 (MT-レベル4)

対象 メディテーター養成100時間 / 指導者養成150時間

2日間 集中コース 日程

*プログラムの受講にあたっては、セッション順番に関係なくランダムに受講可能

2days 講師: David Nichtern

日程		セッション
4月 13日(土)	10:00-18:00	① ② ③
14日(日)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

*4月以降の開催に関しては調整中ですのでお待ち下さい。

実践学習プログラム開催日程

対象 指導者養成100時間・150時間 / メディテーター養成100時間

最新の開催日程はWEBのGoogleカレンダーにてご確認ください。



- 基礎練習 (2h)
- 集中実践 (3h)
- マインドフルネス・ベーシック (1.5h)

http://truenature.jp/tnm/tnm_program/tnm_tt100.html#google

お問い合わせ先はこちら

TRUE NATURE MEDITATION

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-13-11 1F

meditation@truenature.jp



TRUE NATURE
MEDITATION