

理論学習プログラム開催日程 (2018年10月-2019年4月) *4月以降の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20期 講師：David Nichtern

日程	セッション
10月 20日 (土) 10:00-19:00	① ② ③
21日 (日) 10:00-19:00	④ ⑤

2days-第21期 講師：河津祐貴

日程	セッション
11月 23日 (金祝) 10:00-19:00	① ② ③
24日 (土) 10:00-19:00	④ ⑤

2days-第22期 講師：David Nichtern

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) 10:00-19:00	① ② ③
13日 (日) 10:00-19:00	④ ⑤

2days-第24期 講師：David Nichtern

日程 (2019年)	セッション
2月 9日 (土) 10:00-19:00	① ② ③
10日 (日) 10:00-19:00	④ ⑤

2days-第22期 講師：David / 河津

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

*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→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)	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) 10:00-19:00	① ② ③
20日 (日) 10:00-19:00	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)	15:00-18:00

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)	15:00-18:00

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)	15:00-18:00

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)	15:00-18:00

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)	15:00-18:00

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: David Nichtern

日程	セッション
10月 27日(土) 10:00-19:00	① ②
28日(日) 10:00-19:00	③ ④

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) 10:00-19:00	① ②
17日(日) 10:00-19:00	③ ④

2days 講師: David / 河津

日程 (2019年)	セッション
4月 6日(土) 10:00-19:00	① ②
7日(日) 10:00-19:00	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 / 河津

日程 (2019年)	セッション
3月 16日(土) 10:00-19:00	① ②
17日(日) 10:00-19:00	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
10月 18日(木) 10:00-21:30	① ② ③
19日(金) 10:00-21:30	④ ⑤ ⑥

*2019年度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
10月 22日(月) 10:00-21:30	① ② ③
23日(火) 10:00-21:30	④ ⑤ ⑥

*2019年度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

お問合せ先はこちら

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