

理論学習プログラム開催日程 (2019年3月-12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

TYO : 東京千駄ヶ谷 / OSK : 大阪梅田

2days-第25期_TYO 講師：河津祐貴

日程	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1期_OSK 講師：David N

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

2days-第26期_TYO 講師：David N

日程	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_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
4月 28日(日) 10:00-18:00	① ② ③
29日(月祝) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第28期_TYO 講師：河津祐貴

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

2days-第2_OSK 講師：河津祐貴

日程	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

2days-第29期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
6月 8日(土) 10:00-18:00	① ② ③
9日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第30期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
7月 6日(土) 10:00-18:00	① ② ③
7日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第3期_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
7月 15日(月祝) 10:00-18:00	① ② ③
16日(火) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第31期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 3日(土) 10:00-18:00	① ② ③
4日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第4期_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 12日(月祝) 10:00-18:00	① ② ③
13日(火) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第32期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 31日(土) 10:00-18:00	① ② ③
9月 1日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第5期_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
9月 14日(土) 10:00-18:00	① ② ③
15日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第33期_TYO 講師：河津祐貴

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

2days-第6期_OSK 講師：河津祐貴

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

2days-第34期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
11月 9日(土) 10:00-18:00	① ② ③
10日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days-第35期_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
11月 30日(土) 10:00-18:00	① ② ③
12月 1日(日) 10:00-18:00	④ ⑤

*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_TYO 【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
2019年 4月 2日(火)	14:30-17:30
5月 8日(水)	12:00-15:00
6月 6日(木)	10:00-13:00
7月 12日(金)	12:00-15:00

セッション2 マインドフルネス

日程	時間
2019年 4月 9日(火)	14:30-17:30
5月 15日(水)	12:00-15:00
6月 13日(木)	10:00-13:00
7月 19日(金)	12:00-15:00

セッション3 アウェアネス

日程	時間
2019年 4月 16日(火)	14:30-17:30
5月 22日(水)	12:00-15:00
6月 20日(木)	10:00-13:00
7月 26日(金)	12:00-15:00

セッション4 コンテンプレイティブ

日程	時間
2019年 4月 23日(火)	14:30-17:30
6月 5日(水)	12:00-15:00
6月 27日(木)	10:00-13:00
8月 2日(金)	12:00-15:00

セッション5 コンパッション

日程	時間
2019年 4月 30日(火)	14:30-17:30
6月 12日(水)	12:00-15:00
7月 4日(木)	10:00-13:00
8月 16日(金)	12:00-15:00

*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コンテンプレティブ ⑤コンパッション

TYO : 東京千駄ヶ谷 / OSK : 大阪梅田

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
5月 1日 (水) 10:00-18:00	① ② ③
2日 (木) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
6月 22日 (土) 10:00-18:00	① ② ③
23日 (日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
7月 27日 (土) 10:00-18:00	① ② ③
28日 (日) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 12日 (月祝) 10:00-18:00	① ② ③
13日 (火) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
9月 23日 (月祝) 10:00-18:00	① ② ③
24日 (火) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_OSK 講師：河津祐貴

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

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
12月 9日 (月祝) 10:00-18:00	① ② ③
10日 (火) 10:00-18:00	④ ⑤

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
12月 28日 (土) 10:00-18:00	① ② ③
29日 (日) 10:00-18:00	④ ⑤

5セッション 分割コース 日程_TYO 【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
2019年 5月 10日 (金)	15:00-18:00

セッション2 マインドフルネス

日程	時間
2019年 5月 17日 (金)	15:00-18:00

セッション3 アウェアネス

日程	時間
2019年 5月 24日 (金)	15:00-18:00

セッション4 コンテンプレティブ

日程	時間
2019年 6月 7日 (金)	15:00-18:00

セッション5 コンパッション

日程	時間
2019年 6月 14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_TYO 講師：河津祐貴

日程	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_TYO 講師：河津祐貴

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

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
7月 13日 (土) 10:00-18:00	① ②
14日 (日) 10:00-18:00	③ ④

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 24日 (土) 10:00-18:00	① ②
25日 (日) 10:00-18:00	③ ④

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
9月 16日 (月祝) 10:00-18:00	① ②
17日 (火) 10:00-18:00	③ ④

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
10月 26日 (土) 10:00-18:00	① ②
27日 (日) 10:00-18:00	③ ④

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
11月 2日 (土) 10:00-18:00	① ②
3日 (日) 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_TYO 講師：河津祐貴

日程	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

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	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

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
8月 10日 (土) 10:00-18:00	① ②
11日 (日) 10:00-18:00	③ ④

2days_TYO 講師：河津祐貴

日程	セッション
9月 21日 (土) 10:00-18:00	① ②
22日 (日) 10:00-18:00	③ ④

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
10月 14日 (月祝) 10:00-18:00	① ②
15日 (火) 10:00-18:00	③ ④

2days_OSK 講師：河津祐貴

日程	セッション
12月 7日 (土) 10:00-18:00	① ②
8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

TYO : 東京千駄ヶ谷 / OSK : 大阪梅田

2days_TYO 講師: 河津祐貴

2days_TYO 講師: 河津祐貴

日程		セッション
5月 25日 (土)	10:00-18:00	① ② ③
26日 (日)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

日程		セッション
7月 8日 (月)	10:00-18:00	① ② ③
9日 (火)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

*8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 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_TYO 講師: David Nichtern

2days_TYO 講師: 河津祐貴

2days_TYO 講師: 河津祐貴

日程		セッション
4月 17日 (水)	10:00-18:00	① ② ③
18日 (木)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

日程		セッション
6月 29日 (土)	10:00-18:00	① ② ③
30日 (日)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

日程		セッション
8月 17日 (土)	10:00-18:00	① ② ③
18日 (日)	10:00-18:00	④ ⑤ ⑥

*9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)
- グループセッション (2h)

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

