

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
3	4	5	6	7	8	9
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション① ヒナヤナ再考 10:00-13:30 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子			
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子			
10	11	12	13	14	15	16
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション② 空 10:00-13:30 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション①マインドフルネス 10:00-13:30	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③熟考・分析 10:00-13:30
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション②ヴィパッサナ 14:30-18:00	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④コンパッション 14:30-18:00
17	18	19	20	21	22	23
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション③ 六波羅蜜 10:00-13:30 宮崎央桂					
24	25	26	27	28	29	30
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション④ ロジヨン 10:00-13:30 宮崎央桂				【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
					【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
31						Teacher's Lounge 18:30-20:00

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。

<https://truenature.jp/class-schedule/>



truenature_meditation



@True.Nature.Meditation



@meditation_TNM

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 宮崎央桂	2	3	4	5 【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション① 四諦 10:00-13:30 門廻慎一	6 【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション③ 放棄 10:00-13:00 宮崎央桂
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 宮崎央桂			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション① マインドフルネス 14:00-17:30 宮崎央桂	【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション② 4つの基礎 14:30-18:00 門廻慎一	【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション④ 六道 14:30-18:00 宮崎央桂
7	8 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 宮崎央桂	9	10	11	12	13
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂					
14	15	16	17 【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子	18	19 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	20 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
21	22	23	24 【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子	25	26	27
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子			
28						

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。

<https://truenature.jp/class-schedule/>



truenature_meditation



@True.Nature.Meditation



@meditation_TNM

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1 【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション①マインドフルネス 10:00-13:30 宮崎央桂	2	3	4	5 【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション① ヒナヤナ再考 10:00-13:30 門廻慎一	6 【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション③ 六波羅蜜 10:00-13:30 門廻慎一
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション②ヴィパッサナ 14:30-18:00 宮崎央桂				【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション② 空 14:30-18:00 門廻慎一	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション④ ロジヨン 14:30-18:00 門廻慎一
7	8 【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③熟考・分析 10:00-13:30 宮崎央桂	9	10 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子	11	12	13
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子			
14	15	16	17 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子	18	19	20
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子			
21	22	23	24	25	26 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	27 【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
				【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション②ヴィパッサナ 14:00-17:30 宮崎央桂	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
						Teacher's Lounge 18:30-20:00
28	29	30	31 【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション① 四諦 10:00-13:30 塩本悠美子			
			【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション② 4つの基礎 14:30-18:00塩本悠美子			

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。

<https://truenature.jp/class-schedule/>



truenature_meditation



@True.Nature.Meditation



@meditation_TNM