

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			【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 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 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③熟考・分析 10:00-13:30 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 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 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④コンパッション 14:30-18:00 門廻慎一
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	【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		【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			
	【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②ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子			
25	26	27	28	29	30	5/1
			【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	【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 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	【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	

【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
2	3	4	5	6	7	8
	【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 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③ 放棄 10:00-13:00 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 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④ 六道 14:30-18:00 塩本悠美子				
9	10	11	12	13	14	15
			【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 塩本悠美子			
			【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 塩本悠美子			
16	17	18	19	20	21	22
	【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		【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 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 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			
23	24	25	26	27	28	29
	【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		【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 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 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 4 コンパッション概論 セッション④ ロジョン 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
30	31					

【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	2	3	4	5
			【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 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 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
			【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 4 コンパッション概論 セッション② 空 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④ ロジヨン 14:30-18:00 宮崎央桂
6	7	8	9	10	11	12
	【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					
	【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					
13	14	15	16	17	18	19
			【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			
			【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			
20	21	22	23	24	25	26
			【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		【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 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		【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
27	28	29	30			

【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