

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
3	4	5	6	7	8	9
			【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 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
24	25	26	27	28	29	30
			【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション① 自己評価法 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
			【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 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
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	6
	【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		【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション③グループ指導 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		【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④グループ指導 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①マインドフルネス 14:00-17:30 宮崎央桂		
7	8	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③ 熟考・分析 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 宮崎央桂					
14	15	16	17	18	19	20
			【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	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③熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子		【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション①自己評価法 10:00-13:30 塩本悠美子	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション③グループ指導 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④コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子		【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 14:30-18:00 塩本悠美子	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④グループ指導 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	6
	【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	【基礎練習・Sitting Practice 120】(第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			
7	8	9	10	11	12	13
						【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション③模擬クラス1 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③熟考・分析 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		【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション①指導者のあり方 10:00-13:30 河津祐貴	指導者養成実技試験 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 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		【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション② 指導技術 14:30-18:00 河津祐貴	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④指導クラス2 14:30-18:00 河津祐貴
14	15	16	17	18	19	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 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④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子			
21	22	23	24	25	26	27
					【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
28	29	30	31			
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション①自己評価法 10:00-13:30 宮崎央桂					
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 14:30-18:00 宮崎央桂					

【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