

2017年度マインドフルネス体験講座

開催日	内 容
4月22日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+Oリング体験+誘導なしマインドフルネス
5月 6日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+マインドフルな対話+誘導なしマインドフルネス
6月17日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+レーズンレッスン+誘導なしマインドフルネス
7月15日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+注意訓練+誘導なしマインドフルネス
9月23日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+マインドフルヨーガ+誘導なしマインドフルネス
10月28日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+ボディスキャン+誘導なしマインドフルネス
11月18日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+慈悲の瞑想+誘導なしマインドフルネス
12月16日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+歩く瞑想+誘導なしマインドフルネス
1月20日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+レーズンレッスン+誘導なしマインドフルネス
2月24日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+注意訓練+誘導なしマインドフルネス
3月24日	CD誘導による標準的なマインドフルネス+マインドフルヨーガ+誘導なしマインドフルネス

*内容は、変更する場合がございますのでご了承下さい。