

HOT YOGA STUDIO loive

わたしに気づくマインドフルネス講師育成講座 オンラインセッション開催スケジュール

※ご参加者様にあわせてセッションを進行するため、内容が変更となる場合もございます。ご了承くださいませ。

DAY1 9:00～15:00(休憩1H)	
1	オリエンテーション
2	マインドフルネスとは
	マインドフルネスヨガ・ヨガニドラ実践
	シェアリング・ジャーナリングについて
3	マインドフルネス実践
	テーマ①「感謝」* 感謝のマインドフルネス瞑想 *
	テーマ②「味」(*マインドフル・イート実践でみかんかオレンジを使用するため、ご用意をお願いします)

DAY2 9:00～15:00(休憩1H)	
1	マインドフルネスヨガ・ヨガニドラ実践
2	マインドフルネス実践
	テーマ③「呼吸」* 呼吸のマインドフルネス瞑想 *
	テーマ④「ストレス」* ストレスマネジメントについて *
	テーマ⑤「許し」* 許しのマインドフルネス瞑想 *
	テーマ⑥「愛」* 愛のマインドフルネス瞑想 *
3	修了セレモニー