

**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」 <small>(※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)</small>

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