

3月

マインドフルネス スケジュール

【開催場所】 赤坂クリニック 8階 ショートケアセンター

月	火	水	木	金	土
				1	2
				(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ようすけ先生)	10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)
4	5	6	7	8	9
10:00 (貝谷先生/ ちか先生)	10:00 (あすか先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生) (S)18:00 (しょうた先生)	10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)
11	12	13	14	15	16
10:00 (貝谷先生/ ちか先生)	10:00 (貝谷先生/ あすか先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ゆり先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生) (S)18:00 (しょうた先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
18	19	20	21	22	23
10:00 (貝谷先生/ ちか先生)	10:00 (ゆり先生)	☆10:00 (まり先生) イーティング (ゆり先生)	春分の日	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生) (S)18:00 (ゆり先生)	10:00 (貝谷先生/ ちか先生)
25	26	27	28	29	30
10:00 (貝谷先生/ ちか先生)	◎10:00 (貝谷先生/ ゆり先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生) (S)18:00 (しょうた先生)	10:00 (貝谷先生/ ようすけ先生)

*レギュラークラス (ショート・ロング) のプログラムは記載してある時間の30分後に開始されます。お会計は、6階受付で済ませてから8階にお越しください。

・ショートクラス (S) ; 全2時間 (着替え、心理検査を含む)。

・ロングクラス (S以外) ; 全3時間 (着替え、心理検査を含む)。

*1DAYリトリート ; 要予約 (当日可)。9:00~17:00まで (昼休憩含む)。沈黙を守る。終日講師ガイドに従って、共に瞑想やヨガを実践します。お会計は、昼食時に6階受付にてお済ませください。

*都合により講師が変更することがあります。

*貝谷医師の瞑想指導 : 月・木・土曜日

◎ : 熊野医師のレクチャー

☆ : マインドフルネスイーティング