

12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
					10:00 (ようすけ先生)
3	4	5	6	7	8
10:00 (ちか先生) (S) 18:00 (ちか先生)	10:00 (あすか先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (ようすけ先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生)	10:00 (ちか先生)
10	11	12	13	14	15
10:00 (ちか先生)	10:00 (あすか先生)	10:00 (ちか先生)	10:00 (まり先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
17	18	19	20	21	22
10:00 (ちか先生)	10:00 (あすか先生)	☆10:00 (まり先生) イーティング (ゆり先生)	10:00 (ようすけ先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S) 10:00 (まり先生) 14:00 (ゆり先生) (S) 18:00 (ゆり先生)	学会のため お休み
24	25	26	27	28	29
振替休日	◎10:00 (あすか先生)	10:00 (まり先生)	10:00 (ようすけ先生) (S) 18:00 (ようすけ先生)	(S)10:00 (まり先生)	
31					

*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