

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 和楽会マインドフルネスセンター

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30 (ゆみ先生)	10:30 (あずか先生)	10:30 MBSRクラス4 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	10:30 (まり先生) 11:00-11:45 オンライン (ようすけ先生) 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生) 14:00-17:00 M-CBT (しょうた先生)	10:30 (しょうた先生)
7	8	9	10	11	12	13
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先 生)	★10:30 ウォーキング (まり先生)	10:30 MBSR クラス5 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	10:30 (貝谷先生/まり先 生) 11:00-11:45 オンライン (ようすけ先生)	10:30-12:00 (ようすけ先生)	10:30 (しょうた先生)
14	15	16	17	18	19	20
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先 生)	10:30 (あずか先生)	10:30 MBSR クラス6 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	★10:30 座る瞑想 (貝谷先生/まり先 生) 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	春分の日 MBSR 1day リトリート (ようすけ先生、 田鶴子先生)
21	22	23	24	25	26	27
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先 生)	10:30 (あずか先生)	10:30 MBSR クラス7 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	10:30 (貝谷先生/まり先 生)	10:30-12:00 (まり先生) ★13:30-15:00 ピギナーズ (まり先生)	10:30 (しょうた先生)
28	29	30	31			
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先 生)	10:30 (ゆみ先生)	10:30 MBSR クラス8 (ようすけ先生、田 鶴子先生)			

* 講師指導時間

レギュラークラスには自主トレーニング時間のあるクラスとないクラスがあります。

月・火・水・木・土：10:30～13:00

金：10:30～12:00 (自主トレーニング 12:00～13:00)

* 自主トレーニング時間は個人で自主的にマインドフルネスのトレーニングができるように教室を解放しています。

裏面もご覧ください

<主なクラス内容>

★ :

①座る瞑想

普段のクラスよりも長い時間、瞑想を行います。

②ウォーキング

歩く瞑想。歩く感覚を味わいます。

③アクティブヨーガ

バラエティに富んだ動きやポーズを行います。運動能力に不安のある方は講師にお知らせください。

④ボディスキャン

丁寧に身体の部位を感じ取り気づきを深めます。

⑤イーティング

軽食を準備いただき、五感を使ってマインドフルに食事を味わいます。

⑥ビギナーズ

マインドフルネスの初心者の方向けクラスです。マインドフルネスについて体験的に学びを深めます。

⑦オンラインクラス

Zoom を用いたオンラインでヨーガや瞑想を行います。
(対面はありません) お支払いは自費となります。

無印 : ヨーガと瞑想を行います。

1DAY リトリート : 9 時開始です。ヨーガや瞑想を講師と共に
行う時間と自主トレーニングの時間があります。