

# 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 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
			10:30-12:00 (ようこ先生)	★10:30 ボディスキヤン (ちか先生)	10:30 (ようすけ先生)  14:00 M-CBT (しよた先生)	10:30 (しよた先生)  21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)
5	6	7	8	9	10	11
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (あすか先生)  14:00-16:00 MBCT クラス6 (ちか先生/あすか先生)	10:30-12:00 (ようこ先生)	10:30 (貝谷先生/ちか先生)  21:00-21:45 オンライン (しよた先生)	★10:30 アクティブ (ようすけ先生)  14:00 M-CBT (しよた先生)	10:30 (しよた先生)
12	13	14	15	16	17	18
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	★10:30 ウォーキング (あすか先生)  14:00-16:00 MBCT クラス7 (ちか先生/あすか先生)	10:30-12:00 (ようこ先生)	10:30 (ちか先生)	10:30 (ようすけ先生)  14:00 M-CBT (しよた先生)  21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	10:30 (しよた先生)
19	20	21	22	23	24	25
	★10:30 座る瞑想 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (あすか先生)  14:00-16:00 MBCT クラス8 (ちか先生/あすか先生)	10:30-12:00 (ようこ先生)  ★13:30-15:00 ビギナーズ (ようこ先生)	10:30 (貝谷先生/ちか先生)  21:00-21:45 オンライン (しよた先生)	10:30 (ようすけ先生)	10:30 (しよた先生)
26	27	28	29	30	31	
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (あすか先生)				

### \* 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・木・金・土：10:30～13:00

水：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。