

2017年スケジュール

マインドフルネスと感情知 紹介講座			
1/29(日)	富山スペシャル講座	富山市内	詳細のリンクはこちら (13:00~18:00)
2/4(土)	イントロダクション講座	ウイングス京都	マインドフルネスの定義・3種類のマインドフルネスの実践 マインドフルネスの実践と神経科学との関係 マインドフルネスを基礎とした感情知を学ぶメリット (18:30~20:30) 受講料 (4,000円)

マインドフルネスと感情知 8週間講座(全9回)			
2/11(土祝)	1 現在がもつ力	ウェブ	8週間の全体像 「注意力の練習」が「自分を知る」ことにつながる マインドフルな聴き方 (21:00~22:30)
2/16(木)	2 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど(任意参加) (22:00~22:30)
2/25(土)	3 幸せに生きる方法	ウェブ	幸せになる4つの科学的な方法 悲観的な脳をマインドフルネスで調整する (21:00~22:30)
3/2(木)	4 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど(任意参加) (22:00~22:30)
3/11(土)	5 感情の根っこにあるもの	ウェブ	感情は生理的な感覚として体に現れる 体に注意を向けるマインドフルネス (21:00~22:30)
3/16(木)	6 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど(任意参加) (22:00~22:30)
3/25(土)	7 強い感情とレジリエンス	ウェブ	強い感情が起こっているとき、脳の中で起こっていること 強い感情に対応する方法。そして、受け入れることの大切さ (21:00~22:30)
3/30(木)	8 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど(任意参加) (22:00~22:30)
4/8(土)	9 意図をもって生きる	ウェブ	常に「気づきながら」「意図をもって」生きること 日常生活への融合。自分の軸を明確にする (21:00~22:30)
受講料 (全9回で25,000円)			

マインドフルネスと感情知 紹介講座

5/13(土)	イントロダクション講座		マインドフルネスの定義・3種類のマインドフルネスの実践 マインドフルネスの実践と神経科学との関係 マインドフルネスを基礎とした感情知を学ぶメリット (18:30~20:30) 受講料 (4,000円)
---------	-------------	--	---

マインドフルネスと感情知 8週間講座(全9回)

5/20(土)	1 現在がもつ力	ウェブ	8週間の全体像 「注意力の練習」が「自分を知る」ことにつながる マインドフルな聴き方 (21:00~22:30) 受講料 (全9回で25,000円)
5/25(木)	2 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
6/3(土)	3 幸せに生きる方法	ウェブ	幸せになる4つの科学的な方法 悲観的な脳をマインドフルネスで調整する (21:00~22:30)
6/8(木)	4 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
6/17(土)	5 感情の根っこにあるもの	ウェブ	感情は生理的な感覚として体に現れる 体に注意を向けるマインドフルネス (21:00~22:30)
6/22(木)	6 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
7/1(土)	7 強い感情とレジリエンス	ウェブ	強い感情が起こっているとき、脳の中で起こっていること 強い感情に対応する方法。そして、受け入れることの大切さ (21:00~22:30)
7/6(木)	8 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
7/15(土)	9 意図をもって生きる	ウェブ	常に「気づきながら」「意図をもって」生きること 日常生活への融合。自分の軸を明確にする (21:00~22:30)
			受講料 (全9回で25,000円)

マインドフルネスと感情知 紹介講座

9/2(土)	イントロダクション講座	京都市内	マインドフルネスの定義・3種類のマインドフルネスの実践 マインドフルネスの実践と神経科学との関係 マインドフルネスを基礎とした感情知を学ぶメリット (18:30~20:30) 受講料 (4,000円)
--------	-------------	------	---

マインドフルネスと感情知 8週間講座(全9回)

9/9(土)	1 現在がもつ力	ウェブ	8週間の全体像 「注意力の練習」が「自分を知る」ことにつながる マインドフルな聴き方 (21:00~22:30) 受講料 (全9回で25,000円)
9/14(木)	2 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
9/23(土)	3 幸せに生きる方法	ウェブ	幸せになる4つの科学的な方法 悲観的な脳をマインドフルネスで調整する (21:00~22:30)
9/28(木)	4 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
10/7(土)	5 感情の根っこにあるもの	ウェブ	感情は生理的な感覚として体に現れる 体に注意を向けるマインドフルネス (21:00~22:30)
10/12(木)	6 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
10/21(土)	7 強い感情とレジリエンス	ウェブ	強い感情が起こっているとき、脳の中で起こっていること 強い感情に対応する方法。そして、受け入れることの大切さ (21:00~22:30)
10/26(木)	8 ウィズダム・サークル	ウェブ	実践のシェア、Q & Aなど (任意参加) (22:00~22:30)
11/4(土)	9 意図をもって生きる	ウェブ	常に「気づきながら」「意図をもって」生きること 日常生活への融合。自分の軸を明確にする (21:00~22:30)
			受講料 (全9回で25,000円)