

| プログラム名 | 5日間NLC | 9日間MBSR講師養成実習プログラム | 6日間MBSR講師養成トレーニング |
|--------|---------------------|--|---|
| 構成 | 5日間NLCプログラム | 5日間NLCと4日間実習 | 6日間MBSR講師養成トレーニング |
| | <u>NLCプログラムの説明</u> | | |
| 必須項目 | 特になし | 8週間MBSR 5-7日間サイレントリトリート 日々の瞑想プラクティス グループ向けクラス担当経験 (ヨガ、瞑想、ダンスやスポーツなど、グループ練習のファシリテーター経験があることが望されます。) 大学、大学院卒または同等の経験やトレーニング修了のこと。 | 8週間MBSRまたは5日間NLC 5-7日間サイレントリトリート 日々の瞑想プラクティス グループ向けクラス担当経験 (ヨガ、瞑想、ダンスやスポーツなど、グループ練習のファシリテーター経験があることが望されます。) 大学、大学院卒または同等の経験やトレーニング修了のこと。 |
| 内容 | 8週間MBSRのカリキュラムから学ぶ。 | <ul style="list-style-type: none"> 8週間のカリキュラムを5日間で体験 (NLC)。 その後8週間MBSRを教えるためのカリキュラムを4日間で実習。 | <ul style="list-style-type: none"> 最初の2日間で8週間のカリキュラムを参加者として体験。 その後午前中プラクティスやエクササイズの復習、午後実習。8週間MBSRを教えるためのカリキュラムをカバー。 |
| | | 5日間NLCの受講者が9日間MBSR講師養成プラクティカムの、4日間実習のみに参加したい場合のオプション： 8週間MBSRを受講して4日間実習へ参加することが可能。 | |