

マインドフルネスとセルフ・コンパッション ワークショップ	
9:30-9:40	イントロダクション・自己紹介
9:40-11:00	マインドフルネスとは マインドフルムーブメントとボディスキャン 優しい呼吸の瞑想
11:00-11:15	休憩
11:15-12:45	セルフ・コンパッションとは 自分をなだめるタッチ/セルフ・コンパッションを使ってひと休み セルフ・コンパッションに対しての疑念 足底を感じるプラクティス
12:45-1:45	昼休み
1:45-3:10	マインドフルネスとコンパッションの関係 愛する人への愛情を込めた優しさの瞑想 コンパッションを使って自分を励ます
3:10-3:25	休憩
3:25-4:50	困難な感情をと向き合う 和らげ、なだめ、そして受けれるプラクティス 自分自身への感謝の気持ち
4:50-5:00	Q&A