

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	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	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	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まれます。)	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まれます。)
		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。	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"> <li>8週間のカリキュラムを5日間で体験 (NLC)。</li> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
		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。	