

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する疑念
	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