

# 第1回 国際マインドフルネス指導者協会 認定指導者養成講座スクーリング (2024年4月13日)

時間	講義内容	講義時間	担当	備考
13:00~14:00	プログラム紹介	60分	井上先生	クッションやマットなど使用し、楽な姿勢がとれるよう工夫されて下さい
14:00~14:10	休憩	10分		
14:10~15:10	マインドフルネス呼吸法	60分	指導者	ファシリテーター紹介後、認定指導者より呼吸法を行います。
15:10~16:10	自己紹介及び体験した感想をシェアリング (全体)	60分	井上先生	(1人5分程度)
16:10~16:20	休憩	10分		
16:20~17:00	次回プログラム案内・課題説明・質疑応答	40分	井上先生	
計		240分		