

## 「依存症とマインドフルネス」タイムテーブル（案）

【第一日目】 10/27（土）	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	【インフォメーション】 依存症とマインドフルネスについて
10:00-10:15	小休憩
10:15-11:00	【プラクティス】 横になるあるいは座りながらマインドフルネス
11:00-11:45	【プラクティス】 食べながらマインドフルネス
11:45-12:45	昼休憩
12:45-13:30	【プラクティス】 立つ&歩きながらマインドフルネス
13:30-14:15	【プラクティス】 身体を動かしながらマインドフルネス
14:15-14:30	小休憩
14:30-15:15	自分に向けた手紙を書く
15:15-17:00	シェアリング& 【プラクティス】 サイレントメディテーション
【第二日目】 10/28（日）	
時間	内容
9:00-9:30	【プラクティス】 サイレントメディテーション
9:30-10:00	【インフォメーション】 セルフコンパッションについて
10:00-10:20	【プラクティス】 自分をいたわるタッチング/セルフコンパッションをもちいたひと休み
10:20-10:30	小休憩
10:30-11:00	【プラクティス】 : 穏やかな呼吸を感じながらメディテーション
11:00-11:10	【トピック】 : バックドラフト (フラッシュバック)
11:10-11:25	【プラクティス】 足底を感じる
11:25-12:00	【プラクティス】 愛情と優しさを感じながらメディテーション
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:15	【プラクティス】 体を動かす
13:15-13:20	【インフォメーション】 自己批判について
13:20-13:55	【プラクティス】 いたわりの気持ちで自分を励ます
13:55-14:05	小休憩
14:05-14:15	【インフォメーション】 恥ずかしさと罪悪感について
14:15-14:50	【プラクティス】 和らげ、なだめ、そして受けれる
14:50-15:05	【インフォメーション】 人生を受け容れて深く味わう
15:05-15:25	【プラクティス】 感謝の気持ちを感じる
15:25-15:30	【インフォメーション】 自身への感謝の気持ちについて
15:30-15:40	小休憩
15:40-17:00	シェアリング& 【プラクティス】 サイレントメディテーション