

## 「依存症とマインドフルネス」タイムテーブル（案）

【インフォメーション】：講義/情報提供、【プラクティス】：実技練習	
【第一日目】 3/14（土）	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	【インフォメーション】①
10:00-10:15	小休憩
10:15-11:00	【プラクティス】①
11:00-11:45	【プラクティス】②
11:45-12:45	昼休憩
12:45-13:30	【プラクティス】③
13:30-14:15	【プラクティス】④
14:15-14:30	小休憩
14:30-15:15	【プラクティス】⑤
15:15-17:00	シェアリング&【プラクティス】⑥
【第二日目】 3/15（日）	
時間	内容
9:00-9:30	【プラクティス】⑦
9:30-10:00	【インフォメーション】②
10:00-10:20	【プラクティス】⑧
10:20-10:30	小休憩
10:30-11:00	【プラクティス】⑨
11:00-11:10	【インフォメーション】③
11:10-11:25	【プラクティス】⑩
11:25-12:00	【プラクティス】⑪
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:15	【プラクティス】⑫
13:15-13:20	【インフォメーション】④
13:20-13:55	【プラクティス】⑬
13:55-14:05	小休憩
14:05-14:15	【インフォメーション】⑤
14:15-14:50	【プラクティス】⑭
14:50-15:05	【インフォメーション】⑥
15:05-15:25	【プラクティス】⑮
15:25-15:30	【インフォメーション】⑦
15:30-15:40	小休憩
15:40-17:00	シェアリング&【プラクティス】⑯