

「依存症とマインドフルネス」タイムテーブル（案）

【第一日目】 3/13（土）	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	【講義】
10:00-10:15	小休憩
10:15-11:00	【実技】
11:00-11:45	【実技】
11:45-12:45	昼休憩
12:45-13:30	【実技】
13:30-14:15	【実技】
14:15-14:30	小休憩
14:30-15:15	【実技】
15:15-17:00	【シェアリング】 & 【実技】
【第二日目】 3/14（日）	
時間	内容
9:00-9:30	受付
9:30-10:00	【講義】
10:00-10:20	【実技】
10:20-10:30	小休憩
10:30-11:00	【実技】
11:00-11:10	【講義】
11:10-11:25	【実技】
11:25-12:00	【実技】
12:00-13:00	昼休憩
13:00-13:15	【実技】
13:15-13:20	【講義】
13:20-13:55	【実技】
13:55-14:05	小休憩
14:05-14:15	【講義】
14:15-14:50	【実技】
14:50-15:05	【講義】
15:05-15:25	【実技】
15:25-15:30	【講義】
15:30-15:40	小休憩
15:40-17:00	【シェアリング】 & 【プラクティス】