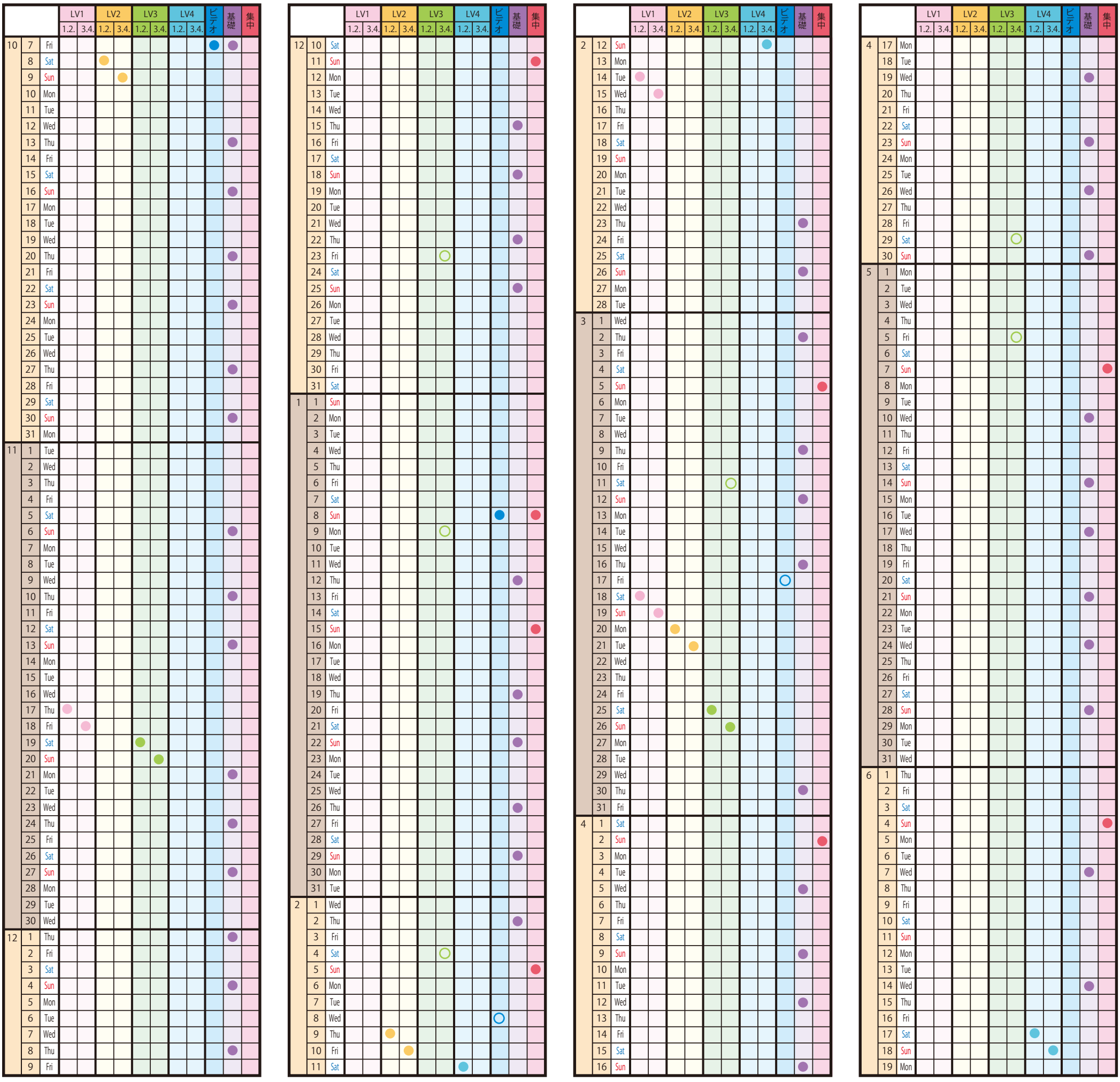
DAVID NICHTERN
MEDITATION TEACHER TRAINING

メディテーション指導者養成

100時間講座 日程表

Truenature

MACC
Meditation in Everyday Life
Mindfulness・Awareness・Contemplation・Compassion



メディテーション指導者養成 100時間講座 受講にあたって

この100時間プログラムは、以下の各プログラムにそれぞれ設定した履修時間の履修が必要になります。また、履修にあたっては、必ずしもレベル1→4の順の履修順序を踏襲しなくても履修が可能なプログラムになっています。

(1)必要履修時間

- ●メディテーション入門講座（レベル 1）15時間
- ●メディテーター養成講座（レベル2）15時間
- ●グループレッスン指導者講座(レベル3）15時間
- ●個人レッスン指導者講座(レベル4）15時間
- ●基礎練習講座・●集中練習講座・●ビデオセッション講座・○Q&Aセッション
- ○レベル3取得者のみのグループセッション　合計で40時間

(2)履修にあたっての条件

■ レベル1（メディテーション入門講座）は、レベル2〜4までのプログラムの受講の前に必ず履修が必要です。
■ レベル2（メディテーター養成講座）は、レベル1で学んだ内容の実践に重きを置くプログラムのため、レベル3、4の受講後の受講も可能です。
■ レベル3（グループレッスン指導者講座）は、レベル1を受講後であればいつでも受講可能です。
■ レベル4（個人レッスン指導者講座）は、レベル1と3の受講後であれば受講が可能です。
■ 基礎・集中練習講座、ビデオセッションは、レベル1受講以前からもスタート可能です。申し込みをして頂いた後すぐに受講を開始をお勧めします。

受講スケジュール（ 例 ）

上記の条件にて、11月以降の受講を開始する場合は、以下のスケジュールでの受講が可能です。

11月 スタート

	レベル 1	レベル2	レベル3	レベル4	基礎・集中講座
パターンA	11／17（木）・18（金）	2／9（木）・10（金）	11／19（土）・20（日）	2／11（土）・12（日）	10月ー6月の間 自由に受講開始可能
パターンB	11／17（木）・18（金）	2／9（木）・10（金）	3／25（土）・26（日）	6／17（土）・18（日）	10月ー6月の間 自由に受講開始可能
パターンc	11／17（木）・18（金）	3／20（月）・21（火・祝）	3／25（土）・26（日）	6／17（土）・18（日）	10月ー6月の間 自由に受講開始可能

2月 スタート

	レベル 1	レベル2	レベル3	レベル4	基礎・集中講座
パターンD	2／14（火）・15（水）	3／20（月）・21（火・祝）	3／25（土）・26（日）	6／17（土）・18（日）	10月ー6月の間 自由に受講開始可能

3月 スタート

	レベル 1	レベル2	レベル3	レベル4	基礎・集中講座
パターンE	3／18（土）・19（日）	3／20（月）・21（火・祝）	3／25（土）・26（日）	6／17（土）・18（日）	10月ー6月の間 自由に受講開始可能