一般社団法人マインドフルネス瞑想協会主宰

マインドフルネス瞑想講師養成講座2022 夏
募集要項

対象者

- マインドフルネスを指導できるようになりたい方
- クラスやワークショップなどでマインドフルネスを教えたい方
- 職場や地域社会などでマインドフルネスを広げたい方
- 自分のためにマインドフルネス瞑想を深めたい方
- マインドフルネスについて体系的に学びを深めたい方
- 吉田昌生からオンラインで直接、マインドフルネスを学びたい方

この講座で得られるもの

- 基礎から「体系的」にマインドフルネスを学べる
- 知識を「実感」しながら学ぶので、マインドフルネスが身につく
- 理論を学ぶだけでなく、実際に指導者として「伝える」技術が学べる
- 卒業後、一般社団法人マインドフルネス瞑想協会の認定講師として活動できる

参加条件

- マインドフルネスの基礎知識をお持ちの方
- 半年程度のマインドフルネスの実践経験（独学可）
- 吉田昌生の書籍を読んだことがある方
- メンタル疾患を治療中の方は完治後にお申し込み下さい
- 当協会と別のマインドフルネスの養成講座を開催している方、
  養成講座を開催する予定のある方は、お申し込みをご遠慮ください

MINDFULNESS
MEDITATION ASSOC.

講座内容

理論

マインドフルネスの全体像
歴史、背景、世界・日本での現状
マインドフルネスの概要
一般的な瞑想との違い
脳科学とマインドフルネス
マインドフルネスの三本柱の理解と実践
集中瞑想の手法と効果
観察瞑想の手法と効果・慈悲の瞑想の手法と効果

実践

基本の呼吸瞑想
集中瞑想
観察瞑想
慈悲の瞑想
ボディスキャン
食べる瞑想
歩く瞑想
ジャーナリング
マインドフルネスヨガ
日常の中でのマインドフルネス

伝え方

講師として大切なこと、役割
伝える技術
話し方、声質
誘導練習

卒業条件

- 全てのクラスの受講（欠席の場合は要補講、別料金）
- 受講中、毎日20分の瞑想プラクティスの実践

認定資格

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会認定講師

試験合格後、入会費1万円（税込）初年度年会費無料
2年目以降年会費3千円（税込）で一般社団法人マインドフルネス瞑想協会認定講師としてご活動頂けます。

開催場所

zoomミーティングを使用したリアルタイムオンライン講座
インターネットとパソコンがあればどこでも受講可能（タブレットでも代用可）
テキスト事前郵送、リアルタイム顔出し参加のみ、後日動画配信はありません。

開催日時　日曜日隔週

６月５日　、１９日
７月３日　、１７日　、３１日
８月１４日、２８日
９月１１日

全８回　　第１～７回目　９時～１２時３０分
第８回目　　９時～１２時（休憩１時間）１３時～１５時

参加できない場合は、動画視聴もしくは補講可能

参加特典

- **マインドフルネスアカデミー中級（五万円相当）**

（１００通以上のメール講座と音声、動画配信サポート）
↓特典の詳細はこちら↓
https://vimeo.com/695674204/030228eb40

受講料

通常価格　　２５万円　５月２４日～６月３日　最終締め切り
早期割　　２３万円　４月２９日～５月２３日まで
（上記価格に消費税が加算されます）

お申し込み方法

参加条件をよくご確認の上、下記フォームよりお申し込みください。
（参加条件に合わないと判明した場合は、受講をお断りさせて頂くことがあります）
https://55auto.biz/being/touroku/entryform3.htm

講師

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事　吉田昌生

代表挨拶

こんにちは、吉田マサオです。
この度は、一般社団法人マインドフルネス瞑想協会主催のマインドフルネス瞑想講師養成プログラムに興味を持って頂き、ありがとうございます。

2017年に協会を立ち上げて以来、
すでに、約２００名以上の方が卒業し講師になられています。

マインドフルネスに関する長年の研究と執筆、
自分自身の実践と指導経験をもとに、マインドフルネスに関する内容はもちろん、
伝えるための技術や仕事への活かし方なども養成講座ではお伝えしていきます。

zoomを使ったオンライン講座に加えて、毎日届く１００通以上のメール講座や音声、動画配信で自信を持って指導できるところまでしっかりサポートします。

マインドフルネスを指導したい方、マインドフルネスを体系的に学びたい方は、
この機会に一緒に学びを深めていきましょう。