



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2021秋 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



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

全8回 30時間 第1～7回目 9時～12時半 （3時間半）
第8回目 9時～12時・13時～15時半（計5.5時間）

水曜コース 9月15日,22日,29日 10月6日,13日,20日,27日 11月3日
土曜コース 9月18日,25日 10月2日,9日,16日,23日,30日 11月6日
（欠席の場合は要補講、別曜日に3回まで振替可能）

募集人数

各コース15名 限定

（水曜コース残席はわずか）

受講料

通常価格 20万円 8月1日～8月31日 最終締め切り

早期割 19万円 7月19日～8月7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は判明した場合は、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>

ご質問、お問い合わせ、個人レッスンを希望される方は、下記までご連絡ください。

お問い合わせはこちら ⇒ info@m-meisou.com

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。これまでに約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、今期からテキストを一新。講座の時間も増えて、さらにパワーアップしてお届けいたします。

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。マインドフルネスを指導したい方、教える予定はないけど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。

