

## 「依存症とマインドフルネス」タイムテーブル（案）

【第一日目】 3/9（土）	
時間	内容
8:30-9:00	受付
9:00-9:30	【インフォメーション】①
9:30-9:45	小休憩
9:45-10:30	【プラクティス】①
10:30-11:15	【プラクティス】②
11:15-12:15	昼休憩
12:15-12:45	【プラクティス】③
12:45-13:45	【プラクティス】④
13:45-14:00	小休憩
14:00-14:45	【プラクティス】⑤
14:45-16:00	シェアリング&【プラクティス】⑤
【第二日目】 3/10（日）	
時間	内容
8:30-9:00	【プラクティス】⑦
9:00-9:30	【インフォメーション】②
9:30-9:50	【プラクティス】⑧
9:50-10:00	小休憩
10:00-10:30	【プラクティス】⑨
10:30-10:40	【トピック】：①
10:40-10:55	【プラクティス】⑩
10:55-11:30	【プラクティス】⑪
11:30-12:30	昼休憩
12:30-12:45	【プラクティス】⑫
12:45-12:50	【インフォメーション】③
12:50-13:25	【プラクティス】⑬
13:25-13:35	小休憩
13:35-13:45	【インフォメーション】④
13:45-14:20	【プラクティス】⑭
14:20-14:35	【インフォメーション】⑤
14:35-14:55	【プラクティス】⑮
14:55-15:00	【インフォメーション】⑥
15:00-15:10	小休憩
15:10-16:00	シェアリング&【プラクティス】⑯