

# 『初級・瞑想法講座』出張セミナー実施マニュアル

## ●実施可能地域と時期について

東京より日帰り可能な圏内です。

冬季（12月～3月）のみ。

## ●『初級・瞑想法講座』のプログラム予定

13：00 受付開始

13：30～15：00 瞑想法講義

15：00～15：30 お茶休憩

15：30～17：00 誘導瞑想の実習

## ●募集人数

企画・運営者を含めて6名。最大でも8名まで。

## ●1人当たりの参加費

4,000円

当日会場にて

## ●お世話役にしていきたいこと

- ・会場手配
- ・受付および会場準備
- ・配布資料の作成
- ・休憩時間の茶菓の用意

## ●実施会場について

和室もしくは柔らかいマットなどのある部屋。瞑想は寝て行います。静寂が保てて、気持ちがスーッとする雰囲気の良い場所場所を選んでください。不快な音がするところ（外部からの音やエアコン等）、ザワザワするところ（人の流れ）、不穏な気分が沸くところは避けてください。

可能であれば、遮光カーテン等で暗くなる場所のほうがベターです。（それが無理な場合は、参加者にアイマスクをご持参いただきます）

講義の際にはスライド・プロジェクターを使用しますので、白い壁もしくはスクリーンをご用意ください。

### ●総運営費

4,000円×5人の場合=25,000円

4,000円×7人の場合=28,000円

お世話役の方は無料

### ●経費

会場費

出張旅費

資料コピー代（実施前にPDFファイルを送りますので、当日、人数分ご用意ください）

茶菓代

※以上の経費を差し引いて、もし余った分がありましたら当方にご寄付ください。

### ●参加者の募集について

参加者の募集は、『虹の学校』のホームページで行います。

企画が煮詰まりましたら、会場所在地の情報をお知らせください。

もしも予定した人数に達せずに採算割れが生じた場合の判断については、その時にご相談させていただきます。