

1日目 9月19日(土)

2日目 9月20日(日)

内省	9:30-9:50 Welcome Reception	建長寺 (長尾総長:調整中)講話+ 般若心経 + 座禅 5分 三木・宍戸
つながり	9:55-10:55 セッション1	共生社会【ワーク込み】 「Withコロナ時代のマインドフルネス ~共生社会の実現に向けて~」 池埜 聡 × 内田 範子
	10:55-11:10 休憩 15分	
自然	11:10-12:10 セッション2	サイエンス 「身体を通じて自然の摂理に寄り添う~内なるマ インドフルプラネット~」 藤野 正寛 × 小笠原 和葉 ファシリテーター:三木
	12:10-13:10 昼休み 60分	Zen Eating
自然	13:10-14:10 セッション3	自然と生活 「"しぜん"と"じねん"~地球と共にあるライフスタ イル~」 鈴木 核 × 大岩根 尚 ファシリテーター:松本 昭圭
	14:10-14:30 休憩 20分	
内省	14:30-15:30 セッション4	身体性 「禅 意識 身体 ~ALS患者とソマティック禅僧 の対話~」 高野 元 × 藤田 一照 ファシリテーター:
	15:30-15:50 休憩 20分	心身のセルフケア~呼吸瞑想
自然	15:50-16:50 セッション5	哲学 「テクノロジーが切り開く"無"と"空"の世界」 光吉 俊二 × 町田 宗鳳 ファシリテーター:宍戸
つながり	16:55-17:35 DAY1クロージング	Day1コネクティングタイム 「自分と繋がり、他者と繋がる」 ファシリテーター:(宮田 × 宍戸 × 西村)

内省	8:40-9:20 Morning Zen	オンライン坐禅 「美しい惑星の中での丁寧な暮らし」 伊藤 東凌
つながり	9:30-9:45 Welcome & Orientation	Day2コネクティングタイム 「今日の期待」 ファシリテーター:(宮田x西村)
自然	9:50-10:50 セッション1	日本文化 「日本の文化とマインドフルネスの可能性」 安田 登 × 熊野 宏昭 ファシリテーター:
	10:50-11:10 休憩 20分	
内省	11:10-12:10 セッション2	仏教 「生きること、死ぬこと」 玉置 妙憂 × 鶴田真由 ファシリテーター:
	12:10-13:10 昼休み 60分	ヒューマンビートボックス×お経 サウンドメディテーション ~音の曼荼羅世界~ 赤坂陽月 慈愛
つながり	13:10-14:10 セッション3	「From Mindfulness to Heartfulness」 Stephen Murphy- Shigematsu × Kathleen Reiley ファシリテーター:
	14:10-14:25 休憩 15分	シンギングボウルメディテーション
内省	14:25-15:25 セッション4	ビジネス 「MBSAT(マインドフルネス・ベースストラ テジック・アウェアネス・トレーニング)による意 思決定でマインドフル・プラネットを創る」 Juan Humberto Young
	15:25-15:35 休憩 10分	
内省 自然 つながり	15:35-17:00 DAY2クロージング	Mindful Planetの創造 「東廻りと西廻りの統合、マクロとミクロの統 合」 登壇者+参加者でWS ファシリテーター:前野 隆司 x 川野泰周