働くママ応援部オンライン企画　無料セミナー　2020.12.19 10:00～11：00

「やりたいことを仕事に！心の障害物を取り除き、前に進めるクリスタルボウルセッション」

参加者３名程度

・自己紹介・今日は何やるか？　３分

・各参加者の自己紹介　１０分

１．呼んで欲しい名前

２．このセミナーを受けようと思った理由・きっかけ

３．これを受けた後どうなっていたいか。目的・目標

時間計測

考える時間３分

シェア　２分×人数

・クリスタルボウルとは、瞑想とは説明　３分

・心の準備チェックシートやってもらう　7分

画面共有パワポチェックシート

時間計測（４分）→チェックシートやってもらう時間

・改めて、クリスタルボウル×瞑想の働きの説明　５分

・クリスタルボウルの誘導瞑想。音源は YouTube 動画で画面と音声共有　１２分

YouTube 画面・音声共有。　誘導の言葉が終わったら再生開始

（今あなたの体の状態はどうですか？何を感じていますか？自分自身をしっかりと見つめて、今のあなたを受け入れてみましょう。と言い終わったら再生）

・気づきのアウトプット・まとめ（体験セッションのご案内）１０分

時間計測（１分）→瞑想後、気づきを書き出してもらう時間

参加者プレゼント♪　チェックシート

感想をいただいた方→個人セッション体験を特別価格でプレゼント