

ホリデーリトリート - タイ・プラムヴィレッジ
"喜びの道とともに歩む (Walking Together on the Joyful Path) "
2022年12月25日～2023年1月1日

	2022/12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	2023/1/1(日)	
4:30	到着	起床					レイジーモーニング	起床	レイジーモーニング
5:15		ガイド付坐る瞑想 ガイド付歩く瞑想	ガイド付坐る瞑想 チャンティング ガイド付歩く瞑想	坐る瞑想 チャンティング	屋外坐る瞑想 歩く瞑想 マインドフル体操	5:45 5MT授与式			
6:00		歩く瞑想							
7:00		朝食			フォーマル朝食	朝食 (ピクニック)	朝食	朝食 (ピクニック)	
8:00		受付	働く瞑想			10:00 Cultural Fair カルチャーフェア	働く瞑想	托鉢(歩く瞑想)	
8:45		歌う瞑想			歌う瞑想				
9:30		9:00観音菩薩 チャンティング オリエンテーション DSファミリーミーティング	ダルマトーク		Q&A		ダルマトーク		
11:30		昼食					昼食(ピクニック)	昼食	昼食(ピクニック)
13:00		トータルリラクゼーション					パフォーマンス準備	トータルリラクゼーション	出発
15:00		ダルマシェアリング						ダルマシェアリング	
16:30		エクササイズ/個人面談/マインドフルショッピング					ビュッフェ	エクササイズ	
17:30		夕食						夕食	
19:30		トータルリラクゼーション オリエンテーション	坐る瞑想と大地に触れる瞑想	SMTプレゼンテーション	ビギニングアニュー	坐る瞑想と大地に触れる瞑想	19:00パフォーマンス	ビーインとお別れ	
21:30	ノーブルサイレンス						新年セレモニー		
23:30									