

schedule(eve event & retreat)

time	8/27(金)	8/28(土)	8/29(日)
6:00		金胎寺僧侶による 朝のお勤め chanting 朝食と休憩 breakfast & rest	サイレントウォーク&プラーナヤマ&メディテーション silent walk & Pranayama &
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30	準備 preparation	Trecking & Training under waterfall 山歩きと滝行	朝食とスイーツ作り breakfast & cooking vegie sweets
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	加茂駅送迎 deliver from station	lunch & rest 昼食と休憩	典子先生ワークショップ Noriko Work Shop (Asana)
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30	オリエンテーション Orientation 典子先生ワークショップ Noriko Work Shop (Opening ceremony & Asana)	タイ先生 リズムワークショップ Rhythm Workshop by Ty	rest休憩 エンディングパーティー ending party
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	rest 休憩 sento 銭湯 (public bath) dinner夕食	rest 休憩	片付 cleaning
16:30			
17:00		典子先生ワークショップ Noriko Work Shop (Relax)	加茂駅送迎 deliver to station
17:30			
18:00			
18:30	タイ先生ワークショップ Ty work shop Sound & Meditation	rest 休憩 sento 銭湯 (public bath) dinner夕食	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00	サイレントウォーク&月光浴 Silent walk & moon bath (雨天)ドラムレッスン	キルタンのゆうべ Kirtan night	
21:30			
22:00	Sleep	Sleep	
22:30			
food			
breakfast	—	茶粥	茶粥
lunch	—	茶そば	—
dinner	ベジタリアン バーベキュー	精進料理	—
備考 recital	※スケジュール、食事の内容につきましては、あくまで予定ですので、変更になる場合がございます。		

: Eve event

: 2 days Retreat