

| time | 8/23(Thu) | 8/24(Fri) | 8/25(Sat) | 8/26(Sun) |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | 前夜祭 | ヨガリトリート2泊3日 | | |
| 5:30 | | | 朝日の中での瞑想 Sunrise Meditation | 起床 |
| 6:00 | | | | 山奥に移動 |
| 6:30 | | | 朝食 breakfast | 朝日浴ヨガ |
| 7:00 | | | | yoga with morning sun |
| 7:30 | | | 移動 | 朝食 at 山奥 |
| 8:00 | | | | breakfast |
| 8:30 | | | 読経 山歩き 滝行 | タイ先生 |
| 9:00 | | | | ワークショップ |
| 9:30 | | | | at 山奥 |
| 10:00 | | | | 準備 preparation |
| 10:30 | | 昼食&お昼寝 (抹茶スイーツ販売) | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | | 移動 | エンディング パーティー | |
| 12:30 | | | | |
| 13:00 | | JR加茂駅送迎 deliver from station | 昼食&お昼寝 | 片付 cleaning |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | オリエンテーション orientation | 典子先生 タイ先生 合同ワークショップ | JR加茂駅送迎 deliver to station |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | | 典子先生 ワークショップ | 休憩 銭湯 | 夕食 |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | 典子先生 ヨガ教室 for和束の皆さま | 休憩 銭湯 | ムービング メディテーション by典子先生 |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | コンサート 準備 | 夕食 | sleep | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | 竹谷君裕&タイ 琴&タブラ コンサート | タイ先生 リズム ワークショップ | sleep | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | sleep | sleep | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | sleep | sleep | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | sleep | sleep | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | sleep | sleep | |
| 22:30 | | | | |
| | food | | | |
| breakfast | | | 茶粥 | 茶粥 |
| lunch | | | 茶そば | 夏野菜カレー |
| dinner | | 冷やしベジおでん 玄米ご飯 | 菜食ディナー 玄米ご飯 | |