

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 山奥に移動
6:00			朝食 breakfast	朝日浴ヨガ yoga with morning sun
6:30			移動	朝食 at 山奥 breakfast
7:00				タイ先生 ワークショップ at 山奥
7:30				
8:00				移動
8:30			読経 山歩き 滝行	
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00			準備 preparation	
13:30				
14:00				
14:30			JR加茂駅送迎 deliver from station	
15:00			オリエンテーション orientation	
15:30			典子先生 ワークショップ	エンディング パーティー
16:00				
16:30	典子先生 ヨガ教室 for和束の皆さん		休憩	片付 cleaning
17:00			銭湯	JR加茂駅送迎 deliver to station
17:30				
18:00	コンサート			
18:30	準備		夕食	
19:00	竹谷君裕&タイ 琴&タブラ		休憩	
19:30	コンサート		夕食	
20:00			休憩	
20:30			タイ先生 リズム ワークショップ	
21:00				
21:30			sleep	
22:00				
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	