

プラムヴィレッジ僧侶団 マインドフルネス来日ツアー2018

富士山麓マインドフルリトリート タイムスケジュール(予定)

時間	5/3 木・祝	5/4 金・祝	5/5 土・祝	5/6 日
5:30am		起床の鐘 Wake-Up Bell	起床の鐘 Wake-Up Bell	起床の鐘 Wake-Up Bell
6:15am		(誘導による) 坐る瞑想 Sitting Meditation	(誘導による) 坐る瞑想 Sitting Meditation	5つのマインドフルネス・トレーニング授与式
7:15am		10マインドフルネス体操	10マインドフルネス体操	10マインドフルネス体操
7:30am		朝食 Breakfast	朝食 Breakfast	朝食 Breakfast
8:30-9:30am		歩く瞑想 Walking Meditation	歩く瞑想 Walking Meditation	歩く瞑想 Walking Meditation
9:45am		歌う瞑想 Singing Meditation	歌う瞑想 Singing Meditation	歌う瞑想 Singing Meditation
10:00am		法話 Dharma Talk	法話 Dharma Talk	法話 Dharma Talk
12:30pm		昼食 Lunch	昼食 Lunch	昼食 Lunch
2:00pm	受付 Registration 2:00 – 4:00	深くつろぎの瞑想 Deep Relaxation	大地に触れる瞑想 Touching the Earth	解散 Farewell 2:00 –
3:30pm	4:00 pm 歩く瞑想 Walking Meditation	ダルマ・シェアリング (真実の分かち合い) Dharma Sharing	ダルマ・シェアリング (真実の分かち合い) Dharma Sharing	
5:00pm		エクササイズ Exercise	エクササイズ / 質疑応答 Exercise / Consultation	
6:30pm	夕食 Dinner	夕食 Dinner	夕食 Dinner	
7:45pm	オリエンテーション/Orientation 8:00 PM	5つのマインドフルネス・トレーニング・プレゼンテーション	「新たに出直す」実践 (ビギニング・アニュー) Beginning Anew Presentation	
9:30pm	就寝／聖なる沈黙 Bedtime / Noble Silence	就寝／聖なる沈黙 Bedtime / Noble Silence	就寝／聖なる沈黙 Bedtime / Noble Silence	