

リトリート1日目

16時 受付開始

17:30 オリエンテーション

18:00-19:30 スワミジのお話

(19:30-20:00 夕食設営)

20:00-21:00 夕食

終了後は各自のケビンで入浴。(ホールは22時まで退出)

22:30 消灯

リトリート2日目

6:00~6:40 ホール内アイアム瞑想のために開放(アイアム瞑想を受講した方のみ入場可)

6:45~7:15 アルチャナ(アンマの108の御名チャンティング)

7:15~8:00 リラックスヨガ体操(太陽礼拝法)

(8:00-8:30 朝食設営)

8:30~9:15 朝食

10:00-11:15 スワミジ講話『シュリー・ラリター・サハスラナーマ(女神シュリーラリターの千の御名)、チャンティングの重要性』

11:15-11:30 休憩

11:30-12:30 スワミジとの自然散策/エコ・メディテーション

(12:30-13:00 BBQ 昼食設営)

1:00-1:45 BBQ 昼食、片付け

2:00-2:25 バジヤン練習会(自由参加)

2:30-4:00 スワミジ講話『シュリー・ラリター・サハスラナーマ、重要なマントラとシュリー・ヤントラ』

4:00-4:30 休憩

4:30-6:00 ヤントラ・プージャの実践、フルート瞑想、アーラティ、プラサード(バジヤン)

(6:00 - 6:30 夕食準備)

6:45 - 7:45 夕食、片付け

8:00 - 9:00 室内キャンプファイヤー・セレモニー

終了後は各自のケビンで入浴(ホールは10時まで退出)

10:30 消灯

11月1日日曜日 リトリート3日目

6:00~6:40 ホール内アイアム瞑想のために開放(アイアム瞑想を受講した方のみ入場可)

6:45~7:40 アルチャナ(アンマの108の御名、シュリー・ラリターの千の御名)

7:40~8:10 リラックスヨガ体操(太陽礼拝法)

(8:10~8:30 朝食設営)

8:30~9:15 朝食

(9:00~9:30 昼食準備セーヴァ)

9:15~9:50 部屋の退出・チェックアウト

10:00- 11:15 スワミジの講話とQ&A

11:15~12:00 アーラティ、プラサード(供物を頂きます)

12:00 プログラム終了 (12:00-12:45 昼食)

\*スケジュールは変更の可能性のあることをあらかじめご了承ください