

## 2024 高野山 ロングリトリート

		DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9
6:30	朝勤行		朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行
7:00	朝食									
9:00	朝クラス		マッサージ Ayurvedic Massage	マッサージ Ayurvedic Massage	マッサージ Ayurvedic Massage	off	マッサージ Ayurvedic Massage	マッサージ Ayurvedic Massage	マッサージ Ayurvedic Massage	リクエスト クラス as requested
10:00			呼吸法 Pranayama	ヨガ Waming up Series	呼吸法 Pranayama		呼吸法 Pranayama	ヨガ Waming up Series	呼吸法 Pranayama	
11:00	自由行動									おわりの会
		13:00 集合								12:00 解散
14:00	昼クラス	はじまりの会		勉強会 & お茶会 Satsanga		ヨガ & ニドラ Walming up Series / Tridosha Balance		勉強会 & お茶会 Satsanga		
15:00		ヨガ & ニドラ Tridosha Balance	ヨガ & ニドラ Tridosha Balance	• 高野山文化体験 •	ヨガ & ニドラ Tridosha Balance		ヨガ & ニドラ Tridosha Balance	• 高野山文化体験 •	ヨガ & ニドラ Tridosha Balance	
16:00	入浴									
18:00	夕食									
19:00	夜クラス	マッサージ Ayurvedic Massage	夜の瞑想 Meditation	off	夜の瞑想 Meditation	off	夜の瞑想 Meditation	off	夜の瞑想 Meditation	
20:00	おわり									

・各クラスと高野山文化体験(阿字観瞑想や壇上伽藍巡りほか)は約1時間

・朝勤行は報恩院の朝の密教儀礼 約30分

・参加者やお寺の状況に応じてスケジュール調整あり

・クラス前にその効果や哲学に関するお話あり

・すべて参加自由