

クンダリーニヨガ リトリート スケジュール

日程	予定時間	
11/2 (金)	13時	小田原駅集合
	13:30	曹洞宗小田原潮音寺着
	14:00~14:15	オリエンテーション
	14:15~16:15	クンダリーニヨガ
	16:15~18:00	夕食準備
	18:00~19:00	夕食+休憩+後片付け
	19:00~20:00	温泉
	20:00~21:00	瞑想
	21:00~21:30	就寝準備
	21:30	就寝
11/3 (土)	4:00	起床
	04:30~07:00	Morning Sadhana
	07:00~08:00	朝食準備
	08:00~09:00	朝食+後片付け
	09:00~10:00	リラックスタイム
	10:00~11:30	クンダリーニヨガ
	11:30~12:30	昼食準備
	12:30~13:30	昼食
	13:30~15:30	クンダリーニヨガ
	15:30~17:30	夕食準備
17:30~18:30	夕食+休憩+後片付け	
18:30~20:00	温泉	
20時~20時30分	呼吸法か瞑想	
	21時	就寝
11/4 (日)	5:00	起床
	05:30~08:00	Morning Sadhana
	08:00~09:00	朝食準備
	09:00~10:00	朝食+休憩+後片付け
	10:00~11:30	クンダリーニヨガ
	11:30~12:30	昼食準備
	12:30~13:30	昼食+休憩+後片付け
	13:30~15:00	クンダリーニヨガ
	15時~17時	帰り準備+温泉
17:00~17:30	小田原駅で解散	



