

2015年曼谷课程

2月10日 第一天

第二、三天 2月11日、12日

8:00	会场开门	8:00	会场开门, 各自明想
8:00-8:15	课程情况介绍	8:10-8:40	瑜伽、呼吸法
8:15-8:45	瑜伽、呼吸法	8:40-9:10	明想
8:45-9:10	明想	9:10-9:30	休息
9:10-9:30	休息	9:30-10:30	光话
9:30-10:30	光话	10:30-11:00	明想
10:30-11:00	明想	11:00-11:30	问答
11:00-11:30	问答		
11:30-12:50	午餐	11:30-12:50	午餐
12:50-13:00	体操及说明	12:50-13:00	体操及说明
13:00-14:00	光话	13:00-14:00	光话
14:00-14:45	明想	14:00-14:45	明想
14:45-15:15	休息	14:45-15:15	休息
15:15-16:00	问答	15:15-16:00	问答及分享
16:00-17:00	明想	16:00-17:00	明想