

2017年11月 曼谷课程表

第一天 11月10日 (周五)

第二天 11月11日 (周六)

第三天 11月12日 (周日)

8:00	开场	8:00	开场	8:00	开场
8:00-8:15	各自明想	8:00-8:15	各自明想	8:00-8:15	各自明想
8:15-8:30	瑜伽	8:15-8:30	瑜伽	8:15-8:30	瑜伽
8:30-9:10	结圆明想	8:30-9:10	结圆明想	8:30-9:10	结圆明想
9:10-9:40	主办方致辞及课程介绍	9:10-9:30	休息 上午茶	9:10-9:30	休息 上午茶
9:40-10:00	休息 上午茶	9:30-10:30	光话	9:30-10:30	光话
10:00-11:00	光话	10:30-11:05	明想	10:30-11:05	明想
11:00-11:45	明想	11:05-11:15	休息	11:05-11:15	休息
		11:15-11:45	分享	11:15-11:45	分享
11:45-12:55	午餐休息	11:45-12:55	午餐休息	11:45-12:55	午餐休息
12:55-13:00	运动时间	12:55-13:00	运动时间	12:55-13:00	运动时间
13:00-14:00	问答	13:00-14:00	问答	13:00-14:00	问答
14:00-14:10	休息	14:00-14:10	休息	14:00-14:10	休息
14:10-14:40	分享	14:10-14:40	分享	14:10-14:40	分享
14:40-15:00	休息 下午茶	14:40-15:00	休息 下午茶	14:40-15:00	休息 下午茶
15:00-16:00	光话	15:00-16:00	光话	15:00-16:00	光话
16:00-16:45	明想	16:00-16:45	明想	16:00-16:40	明想
				16:40-16:50	主办方结束致辞
17:00	闭场 会场清空	17:00	闭场 会场清空		
				17:00	闭场 会场清空
19:05-19:50	自由参加明想	19:05-19:50	自由参加明想		

※以上行程有时会有变更, 请及时确认。