

## 2018年10月 冲绳COSTA酒店 课程时间安排

### 第一天 10月2日 (二)

### 第二天 10月3日 (三)

### 第三天 10月4日 (四)

6:00	开场	6:00	开场	6:00	开场
6:50-7:00	瑜伽	6:50-7:00	瑜伽	6:50-7:00	瑜伽
7:00-7:45	结圆明想	7:00-7:45	结圆明想	7:00-7:45	结圆明想
8:00-9:30	早餐	8:00-9:30	早餐	8:00-9:30	早餐
9:30-10:00	主办方发言				
10:00-11:00	光话①	9:30-10:30	光话②	9:30-10:30	光话③
11:00-11:45	明想	10:30-11:15	明想	10:30-11:15	明想
11:45-13:50	休息	11:15-13:50	休息	11:15-13:50	休息
13:50-14:00	运动	13:50-14:00	运动	13:50-14:00	运动
14:00-15:00	问答①	14:00-15:00	问答②	14:00-15:00	问答③
15:00-15:45	明想	15:00-15:45	明想	15:00-15:45	明想
16:00-17:00	分享	16:00-17:00	分享	16:00-17:00	分享
17:15-18:00	分享及其他	17:15-18:00	分享及其他	17:15-17:35	分享及其他
				17:35-18:00	结语