

2019年10月 和平之路·国庆节 课程表

第一天 10月02日 (周三)

第二天 10月03日 (周四)

第三天 10月04日 (周五)

| | | | | | |
|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 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 (新垣先生引导) | 7:00-7:45 | 结圆明想 (新垣先生引导) | 7:00-7:45 | 结圆明想 (新垣先生引导) |
| 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 | 午休 | 11:15-13:50 | 午休 | 11:15-13:50 | 午休 |
| | | | | | |
| 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 | 神秘时光 | 17:15-18:00 | 神秘时光 | 17:00-17:30 | 主办方结语 |
| 18:00-21:30 | 会场开放, 自由明想 | 18:00-21:30 | 会场开放, 自由明想 | | |
| | | | | | |

※以上行程有时会有变更, 请及时确认。