

2015年バンコクセミナー

1日目 2/10

2, 3日目 2/11,12

8:00	開場	8:00	開場・各自明想
8:00-8:15	挨拶・案内	8:10-8:40	ヨガ・呼吸法
8:15-8:45	ヨガ・呼吸法	8:40-9:10	明想
8:45-9:10	明想	9:10-9:30	休憩
9:10-9:30	休憩	9:30-10:30	光話
9:30-10:30	光話	10:30-11:00	明想
10:30-11:00	明想	11:00-11:30	質疑応答
11:00-11:30	質疑応答		
11:30-12:50	昼食	11:30-12:50	昼食
12:50-13:00	案内・体操	12:50-13:00	案内・体操
13:00-14:00	光話	13:00-14:00	光話
14:00-14:45	明想	14:00-14:45	明想
14:45-15:15	休憩	14:45-15:15	休憩
15:15-16:00	質疑応答	15:15-16:00	質疑応答又は体験談
16:00-17:00	明想	16:00-17:00	明想