

光音天 3階 研修プログラム

	プログラム	時間		ヒラミット・イニシエーションを 全体にかける時間
8:00	究竟	8:00-9:00	【1時間】	
9:00	供養	9:00-10:00	【1時間】	
10:00	掃除	10:00-10:15	【15分】	
11:00	立位礼拝	10:15-13:30	【3時間15分】	
12:00				
13:00				12:30 - 13:30
14:00	教学	13:30-17:00	【3時間30分】	
15:00				
16:00				
17:00				16:00 - 17:00
18:00	究竟	17:00-18:00	【1時間】	
19:00	立位礼拝	18:00-21:30	【3時間30分】	
20:00				
21:00				20:30-21:30
22:00	教学	21:30-1:00	【3時間30分】	
23:00				
0:00				
1:00	シャヴァアーサナ	1:00-3:00	【2時間】	
2:00				
3:00	立位礼拝	3:00-5:30	【2時間30分】	
4:00				
5:00				
6:00				