

山地瑜伽静修中心日常活动一览表/Mountainyoga Daily Retreat Schedule

	周一/Monday	周二/Tuesday	周三/Wednesday	周四/Thursday	周五/Friday	周六/Saturday	周日/Sunday
07:00-08:00	晨瑜伽/morning yoga session						08:00-09:30 晨瑜伽 morning yoga session
08:00-08:30	唱诵练习/Mantra Practice						
08:30-09:00	早餐/breakfast						
09:00-10:00	卡玛瑜伽/Karma yoga						10:00-11:00 早午餐/brunch
10:30-12:00	理论课/Lectures						
11:00-12:00	预约瑜伽课/Yoga Sessions on booking					瑜伽课/Yoga Session	自由活动 free time
12:00-12:30	瑜伽休息术/Yoga Nidra						
12:30-13:30	午餐/lunch						
13:00-15:00	午休/break						
15:30-16:30	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	非洲鼓/drumming
16:00-16:30	下午茶/afternoon tea						
16:30-18:00	培训课程或自学/Training Sessions or self study					书法/caligraphy	瑜伽休息术/Yoga Nidra
17:00-18:00	瑜伽练习(无培训时有或预约)/Yoga Session					瑜伽课/Yoga Session	静修结束/end of retreat
18:00-18:30	唱诵练习/Mantra Practice						
18:30-19:30	晚餐/dinner						
20:00-21:30	讨论/Satsanga	录像资料/documentry	录像资料/documentry	讨论/Satsanga	唱颂Kirtan	唱颂Kirtan	电影/spiritual movie
22:30-22:30	熄灯/正院内及所有宿舍客房静语 / bed time / mauna(silence) in main courtyard and all dorms						

