

瑜伽教练静修、冥想及唱诵培训日程表

星期日下午14:00-20:00报到

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:00-08:00	晨瑜伽				
08:00-08:30	冥想唱诵-Gayatri	冥想唱诵-Gayatri	冥想唱诵-Mahamritunjaya	冥想唱诵-Mahamritunjaya	曼陀罗唱诵学习五
09:00-10:00	卡玛瑜伽				
10:30-12:00	卡玛瑜伽理论	冥想理论	静语 - 寂静的艺术	冥想与手工-制做Mala等	瑜伽静修理论
12:00-12:30	瑜伽休息术	瑜伽休息术	瑜伽休息术	瑜伽休息术	瑜伽休息术
12:30-13:30	午餐				
13:30-15:30	午休、自习				14:30-16:00
15:30-16:30	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	互动学习/peer learning	非洲鼓/drumming	曼陀罗唱诵Kirtan
16:00-16:30	下午茶				
16:30-18:00	瑜伽睡眠理论	声瑜伽与唱诵理论	冥想实践2种	冥想理论	培训结束
18:00-18:30	曼陀罗唱诵学习一	曼陀罗唱诵学习二	曼陀罗唱诵学习三	曼陀罗唱诵学习四	
18:30-19:30	晚餐				
20:00-21:00	唱诵练习	唱诵练习	唱诵练习	Satsangh讨论问答	
21:00-21:30	冥想练习-Om Chanting	冥想练习-Kaya Sthariaym	冥想练习-Antar Mouna	冥想练习-ajapa japa	

2010年培训日期：4月5-9日、5月17-21日、6月7-11日

