

2023 高野山 ロングリトリート

		DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9
6:30	朝勤行		朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行	朝勤行
7:00	朝クラス		アーユルヴェーダ マッサージ	高野山 タントラヨガ	アーユルヴェーダ マッサージ	アーユルヴェーダ マッサージ	高野山 タントラヨガ	アーユルヴェーダ マッサージ	アーユルヴェーダ マッサージ	高野山 タントラヨガ
8:00	朝食									
9:00	朝クラス		勉強会	朝の瞑想と 呼吸法プラナヤマ	勉強会	朝の瞑想と 呼吸法プラナヤマ	勉強会	朝の瞑想と 呼吸法プラナヤマ	勉強会	最後の リクエストクラス
10:00	自由行動									おわりの会
		13:30 集合								12:00 解散
14:00	昼クラス	はじまりの会		高野山文化体験		お茶会 サットサンガ	高野山文化体験			
15:00		高野山 タントラヨガ	高野山 タントラヨガ		高野山 タントラヨガ	高野山 タントラヨガ		高野山 タントラヨガ	高野山 タントラヨガ	
16:00	入浴									
18:00	夕食									
19:30	夜クラス	アーユルヴェーダ マッサージ intro	ヨガニドラと タントラ瞑想	お茶会 サットサンガ	ヨガニドラと タントラ瞑想		ヨガニドラと タントラ瞑想	お茶会 サットサンガ	ヨガニドラと タントラ瞑想	
20:30	おわり									

・各クラスは1時間、参加自由。高野山文化体験（阿字観瞑想や壇上伽藍巡りほか）は約1～2時間。