

## 1日目 7/14(土)

5:30～ カルマヨーガ(スタジオ掃除)

5:50～6:30 瞑想&チャンティング

6:30～8:00 呼吸法&アーサナ

8:00～8:30 クレンズジュースの説明

①～④クレンズジュースお渡し

8:30 スタジオ出発

～車移動～

9:30 お寺に到着

9:30～10:00 掃除

10:00～12:00 レクチャー&自己紹介

⑤～⑦クレンズジュースお渡し

12:00～13:00 休憩

13:00～13:45 サットサンガ

14:00～15:30 哲学

16:00～17:30 呼吸法&アーサナ

⑧～⑩クレンズジュースお渡し

17:30～20:00 自由時間温泉へ

20:00～21:00 本堂で瞑想

21:30 消灯

## 2日目 7/15(日)

5:00 起床

5:30～6:00 本堂で瞑想

6:00～6:20 ジャラネティ(鼻洗浄)

6:30～8:00 呼吸法&アーサナ

8:00～8:45 サットサンガ

①～④クレンズジュースお渡し

**A** 9:30～14:00 農家体験

14:30～17:00 自由時間 お風呂へ

⑤～⑦クレンズジュースお渡し

**B** 9:30～12:00 カルマヨーガ(お寺の掃除)

12:00～13:00 休憩

13:00～14:30 曼荼羅アート

14:30～17:00 自由時間 お風呂へ

⑧～⑩クレンズジュースお渡し

17:00～17:45 サットサンガ

18:00～19:30 ヨガニドラー

20:00～21:00 本堂で瞑想

21:30 消灯

## 3日目 7/16(月)

5:00 起床

5:30～6:00 本堂で瞑想

6:00～6:15 ジャラネティ

6:30～7:00 サットサンガ

7:00～8:30 クッキング&食事(回復食)

8:30～9:00 カルマヨーガ(掃除)

9:00～10:00 閉会式

10:00 退去

### 【持ち物】

3～4リットルの飲水  
ネイティポット  
(お持ちでなければ当日500円で購入できます)  
お布団  
食器(スープ皿・スプーン・コップ)  
着替え  
洗面  
虫除けスプレー  
筆記用具  
ヨガマット  
レジャーシート

本厚木ヨガ教室 ラムジュラー

**YOGA  
STUDIO**

見学予約・お問い合わせはお気軽に!

**TEL.046-240-6065**

ラムジュラー

検索

<http://www.ramjhula.com>

神奈川県厚木市中町2-12-3 3F レンブラントホテル厚木さん向かいのビル3F