

夏期修練会（東京会場）9月幸福実感コースプログラム ★2024年8月19日更新

9月13日（金）		9月14日（土） （開館8：00） 室内実習 （～8：50 自由参加）		9月15日（日） （開館8：00） 室内実習 （～8：50 自由参加）		9月16日（月・祝） （開館8：00） 室内実習 （～8：50 自由参加）	
8:45	受付	9:00	朝礼 9:20（大久保）	9:00	朝礼 9:20（大久保）	9:00	朝礼 9:20（大久保）
		移動・休憩		移動・休憩		移動・休憩	
9:30	開会式	9:35	誦句／安定打坐	9:35	誦句／安定打坐	9:35	誦句／安定打坐
9:50	【講話／実習】 修練会の意義・目的 クンパハカ法 養動法・安定打坐法 10:40（山田）	10:00	（岸本）	10:00	（高瀬）	10:00	（吉田）
		10:00	【誦句と瞑想2】 思考作用の誦句 言葉の誦句	10:00	【誦句と瞑想3】 運命の誦句 大偈の辞	10:00	【誦句と瞑想4】 統一箴言
		10:50	（中西）	10:50	（吉田）	10:50	（佐藤）
休 憩		休 憩		休 憩		休 憩	
10:50	【誦句と瞑想1】 力の誦句	11:00	安定打坐（佐藤）	11:00	安定打坐（山下）	11:00	安定打坐（伊藤）
11:40	（村里）	11:10	【実験】 腕曲げ／指輪	11:10	【実験】 重い・軽い 吊るし玉	11:10	【実験】 はし切り
11:40	ひとりマッサージ	11:50	（堀田）	11:50	（堀田）	11:50	（堀田）
11:55		11:55	ひとりマッサージ	11:55	ひとりマッサージ	11:55	ひとりマッサージ
昼食・休憩		昼食・休憩		昼食・休憩		昼食・休憩	
12:55	ワークショップ① 【第1の鍵】	13:05	ワークショップ② 【第2の鍵】	13:05	ワークショップ③ 【第3の鍵】	13:05	ワークショップ④ 【第4の鍵】
13:55	（安倍）	14:05	（高瀬）	14:05	（岸本）	14:05	（吉田）
休 憩		休 憩		休 憩		休 憩	
14:10	【実習】 呼吸法・運動法	14:15	安定打坐（佐藤）	14:15	安定打坐（山下）	14:15	安定打坐（伊藤）
15:10	戸外（伊藤） 室内（山下）	14:25	精神機能訓練	14:25	精神機能訓練	14:25	精神機能訓練
15:10	終礼	15:25	（萩原）	15:25	（萩原）	15:25	（萩原）
15:20	終了	休 憩		休 憩		休 憩	
15:50～16:50 班会		15:40	【実習】 呼吸法・運動法	15:40	【実習】 呼吸法・運動法	15:35	閉会式
		16:40	室内（伊藤・山下）	16:40	戸外（伊藤） 室内（山下）	16:05	
		16:40	終礼	16:40	終礼	16:05	終了
		16:50	終了	16:50	終了		
		17:20～18:20 班会		17:20～18:50 懇親会			