

瞑想実践会タイムテーブル

2019.12.7 更新

前泊

送迎車 ※18:10 頃に播磨新宮駅(北口)を出発
17:59 播磨新宮駅着の電車に合わせて送迎
18:30～21:00 夕食&温泉(車で移動)
21:00～ 6:00 静けさの瞑想
6:00～ 7:00 坐る瞑想/歩く瞑想(任意)
7:00～ 8:00 食べる瞑想(持込)

当日

送迎車 ※8:55 頃に播磨新宮駅(北口)を出発
8:48 播磨新宮駅着の電車に合わせて送迎
<午前> 10:00～13:00 解説、瞑想実践
<昼食> 13:00～14:00 食べる瞑想(菜食)
<午後> 14:00～17:00 解説、瞑想実践
送迎車 ※18:00 頃に播磨新宮駅(北口)に到着
18:11 播磨新宮駅発の電車に合わせて送迎
18:10 頃に播磨新宮駅を出発
17:59 播磨新宮駅着の電車に合わせて送迎

後泊

18:30～21:00 夕食&温泉(車で移動)
21:00～ 6:00 静けさの瞑想
6:00～ 7:00 坐る瞑想/歩く瞑想(任意)
7:00～ 8:00 食べる瞑想(持込)
送迎車 ※8:45 頃に播磨新宮駅(北口)に到着
8:55 播磨新宮駅発の電車に合わせて送迎

※朝食と昼食(菜食)は各自でご用意ください。
冷蔵庫・電子レンジ・湯沸器を使用可能です。
最寄りのコンビニまで車で5分、スーパーまで車で15分です。
※宿泊(素泊)される方には部屋と寝具をご用意いたします。
着替え・入浴用品・洗顔用品などアメニティは各自でご用意ください。

お問合せ先:責任者 井上寛照 anyojisangha@gmail.com