

雪山静修中心28天苦修人员作息时间表/SnowMountainRetreat Sadhana Program Timetable

	周一/Monday	周二/Tuesday	周三/Wednesday	周四/Thursday	周五/Friday	周六/Saturday	周日/Sunday
06:00-06:30	起床/get up						
06:30-07:00	冥想练习 / morning meditation						
07:00-08:00	集体晨瑜伽 / morning yoga session						
08:00-08:30	清晨曼陀罗唱诵 / morning chanting						08:30-10:00晨练
08:30-09:00	早餐(静语) / breakfast(mauna/silence)						
09:00-10:00	卡玛瑜伽 / Karma yoga						
10:00-11:00	理论学习(录像)						早午餐 / brunch
11:00-12:00	学习曼陀罗唱诵						自习 / self study
12:00-12:30	瑜伽休息术 / Yoga Nidra						
12:30-13:00	午餐(静语) / lunch(mauna/silence)						
13:00-14:30	午休(无线网络开放时间) / break(wireless Internet open hour) (或自由活动)						
14:30-15:30	卡玛瑜伽 / Karma yoga						* 集体活动/group activities
15:30-16:30	* 集体活动 (每天不一样的活动安排) / group activities						
16:30-17:00	(16:30-17:00自由活动)						体式课 / Yoga Asana Session
17:00-18:30							
18:30-19:00	晚餐(静语)/dinner(mauna/silence) (18:30-19:00)						
19:00-20:00	自由活动(无线网络开放时间) / free time (wireless Internet open hour)						唱颂Kirtan
20:00-21:00	读经典/reading	瑜伽录像/yoga video	读经典/reading	纪录片/documentry	* 分享讨论/discussion	电影/spiritual movie	
21:00-21:30	冥想练习 / meditation practice						
21:30-21:30	接待室、阅览室、练习厅关门、开始静语/mauna(silence)						
22:00-22:00	熄灯/正院内及所有宿舍客房静语 / bed time / mauna(silence) in main courtyard and all dorms						

说明: * 15:30 -16:30的集体活动, 包括非洲鼓、瑜伽游戏、球类运动、书法练习等

* 周日下午的集体活动, 第1个周日- Mala(念珠制作)、第2个周日-徒步、第三个周日-Yantra涂色、第4个周日-自习

* 第三个周五晚的讨论分享为围着篝火诗歌朗诵

