

香港

**大樂蓮師 · 成就閉
關**
閉關作息表及閉關須知 8-11 July 2016

7月8日

時間	內容
15:00 – 19:00	報到
19:00 – 19:50	飲食、沐浴瑜珈
20:00 – 20:50	開示
21:00	個別晚課、睡眠瑜珈

7月9~10日

時間	內容
05:30	晨起瑜珈
06:00 – 06:50	大眾早課
07:00 – 07:50	飲食瑜珈、行禪
08:00 – 11:50 ¹	灌頂、口傳 (9 July) 教授、禪修 (10 July)
12:00 – 13:50	飲食瑜珈 / 午休
14:00 – 16:50	教授、禪修
17:00 – 17:50	大眾共修
18:00 – 19:00	飲食瑜珈、沐浴瑜珈
19:00 – 21:00	開示、Q&A
21:00	個別晚課、睡眠瑜珈

7月11日

時間	內容
05:30	晨起瑜珈
06:00 – 07:00	開示
07:00 – 08:00	飲食瑜珈
08:00	出關

*日程或根據具體實際情況調整。

¹ 教授時，每 50 分鐘後休息 10 分鐘。