

# 2025/3/20～23 第5回 Natural Voice Yoga 呼吸体得セミナー（参考プログラム）

	19日以前	20日(祝)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
6:00	セミナー期間 は色付きセルのみ。 色のないところは自由 参加(宿泊は2日以上 前に予約、要宿泊費・ 食費)。木村は19日 夜に到着	5:30-8:30 朝ヨガ他	6時起床洗面/ 朝の誓い/読経 /清掃/散歩散策/ シャワー	6時起床洗面/朝 の誓い/読経/清 掃/散歩散策/ シャワー他	6:00 起床
8:30		9:00-10:00 打合せ	9:30-朝食 味噌汁	9:30-朝食 味噌汁	読経・清掃他
9:00		10:00-朝食	10:30-12:30	10:30-12:30	9:00-11:00
9:30		買出し 食事準備 セミナー準備	講座④	講座⑦	講座⑪
10:00		オリエンテーション	12:30-13:30 昼食 休憩	12:30-13:30 昼食 休憩	11:00Teatime
10:30		13:00-15:00 講座①	14:00-15:30 講座⑤	14:00-15:30講 座⑧	質疑応答⑫ 講座まとめ 座談会
11:00		15:00-17:00 講座②	15:30-17:00 講座⑥	15:30-17:00講 座⑨	
11:30		17:00 夕食(ソバ)	記念撮影 遊び	17:00 夕食(ソバ)	13:30 昼食 撮影 解散
12:00		18:00頃- 温泉へ出発	風呂	18:00頃- 温泉へ出発	
12:30		18:30-19:30 踊り子会館	19:00-22:00 懇親会	18:30-19:30 踊り子会館	
13:00		19日			
13:30		スタッフ 集 合、 打合せ他	20:00-22:00 講座③	20:00-22:00 講座⑩	
14:00			夜の誓い	夜の誓い	
14:30			スタッフ打合せ 冥想	スタッフ打合せ 冥想	反省会・冥想
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

この参考プログラムを基準に進めるよう企画しますが、プログラムには複数の自家用車での移動があり、天候、人数その他で講座プログラムの変更や修正が生じることがあります。