

20230828-29 JOL1 開心禪一階課程表

*Asia time : Taiwan / Taichung 亞洲時區：台灣/台中

	08/28 Mon 週一		08/29 Tue 週二
			Guided Meditation 共修帶領 (1 hr)
		9:30~10:30	
10:00~10:40	學員報到	10:30~11:00	Break / 休息 (30 mins)
11:00~12:30	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	11:00~12:30	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)
12:30~14:00	Lunch / 午膳 (1.5 hrs)	12:30~14:00	Lunch / 午膳 (1.5 hrs)
14:00~15:00	Guided Meditation 共修帶領 (1 hr)	14:00~15:00	Guided Meditation 共修帶領 (1 hr)
15:00~15:30	Break / 休息 (30 mins)	15:00~15:30	Break / 休息 (30 mins)
15:30~17:00	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)	15:30~17:00	Rinpoche Teaching 仁波切教學 (1.5 hrs)
17:00		17:00	End of Retreat 閉關圓滿

仁波切教學時數：6小時

共修時數：3小時

Rinpoche Teaching Hours:6

Guided Meditation:3 hours