



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

2012年瑜伽營 主題：《智慧瑜伽：伊撒奧義書》

日期：2012年 11月 9-11日 (星期五-日)

活動程序表

2012/11/9 星期五	2012/11/10 星期六	2012/11/11 星期日
時間 / 活動名稱 (地點)	時間 / 活動名稱 (地點)	時間 / 活動名稱 (地點)
	5:00-7:30am 大師帶領：唱誦、冥想、 (室內場館) 短講及瑜伽式子練習	5:00-7:30am 大師帶領：唱誦、冥想、 (室內場館) 短講及瑜伽式子練習
	7:30-8:15am 小 休 / 行 山	7:30-8:15am 小 休 / 行 山
	8:30-9:00am 早餐 (飯堂)	8:30-9:00am 早餐 (飯堂)
	小 休	小 休
	9:30-11:00am 講 課： 智慧瑜伽-伊撒奧義書 (活動室) 第二課	9:30-11:00am 講 課： 智慧瑜伽-伊撒奧義書 (活動室) 第四課
	小 休	11:00-11:15am 拍團體照片 室內 / 室外
	11:15-12:00am 手語歌練習及遊戲 (活動室)	11:15-12:00pm 手語歌練習 (室內場館)
	小 休	12:00-12:30pm 營友要把行裝先放在 活動室(會上鎖)，房長要交回房匙 (請先安排自行收拾)
1:45-2:10pm 集合 (中環 港外綫碼頭)	12:30-1:00pm 午膳 (飯堂)	12:30-1:00pm 午膳 (飯堂)
2:15pm 與大師同行-乘船出發	1:15-2:45pm 影碟播放： 2008年聖誕節總會靈修聚會	1:00-1:30pm 交回房匙給營地 物資組開始集中及點算收拾所需物品
4:00pm 致歡迎詞、講解 (飯堂) 禮儀、分派房間	3:00-4:30pm 講 課： 智慧瑜伽-伊撒奧義書 (活動室) 第三課	1:30-2:00pm 瑜伽之路-心得分享 (室內場館)
4:45-5:45pm 遊戲及唱誦 (室內場館)	小 休	2:00pm 與大師同行-離營
小 休	4:45-5:45pm 專題式子研習 (室內場館)	
6:00-6:30pm 晚膳 (飯堂)	6:00-6:30pm 晚膳 (飯堂)	
小 休	小 休	
7:30-9:00pm 講 課： 智慧瑜伽-伊撒奧義書 (活動室) 第一課	6:45-7:45pm 唱誦 7:50-9:00pm 向大師致敬 獻火光禮儀	
9:00-9:30pm 唱誦及靜坐 (活動室)	9:00-9:30pm 呼吸法及靜坐 (室內場館)	
小 休	小 休	
10:00pm 關燈 睡眠	10:00pm 關燈 睡眠	

備註：以上的 "瑜伽營 活動程序表" 僅供參考，如有任何更改，各項目的最終安排，以當天的宣讀為準。

服務 愛心 施予 淨化 冥想 開悟
向善 為善 自己活得快樂，也讓他人活得快樂！