



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

2014年 瑜伽營 主題《博伽梵歌之業力瑜伽》

日期：2014年11月7-9日 (星期五-日)

活動程序表

11月7日 星期五	11月8日 星期六	11月9日 星期日
時間 (地點)	時間 (地點)	時間 (地點)
活動名稱	活動名稱	活動名稱
	5:00am-7:30am 大師帶領：唱誦、冥想 (室內場館) 短講及瑜伽式子練習	5:00am-7:30am 大師帶領：唱誦、冥想 (室內場館) 短講及瑜伽式子練習
	小休 / 行山	小休 / 行山
	8:30am-9:00am 早餐 (飯堂)	8:30am-9:00am 早餐 (飯堂)
	小休	小休
	9:30am-11:00am 講課：(第二課) (活動室) 博伽梵歌之業力瑜伽	9:30am-11:00am 講課：(第三課) (活動室) 博伽梵歌之業力瑜伽
	小休	11:00am-11:15am 拍團體照片
	11:15am-12:00pm 手語歌練習 (活動室)	11:15am-12:00pm 手語歌練習 (室內場館)
	小休	12:00pm-12:30pm 營友要把行裝先放在活動室，房長交回房匙。 (活動室) (請先安排自行收拾)
1:45pm-2:00pm 集合 (中環 港外綫碼頭)	12:30pm-1:00pm 午膳 (飯堂)	12:30pm-1:00pm 午膳 (飯堂)
2:15pm 與大師同行乘船出發	小休	1:00pm-1:30pm 交房匙給營地 物資組開始集中及點算收拾營內所需物品
4:00pm 致歡迎詞、講解 (飯堂) 禮儀、分派房間	3:00pm-4:00pm 唱誦練習 (活動室)	1:30pm-2:00pm 感謝 / 歡送 大師 (室內場館)
	小休	2:00pm 與大師一同離營
4:45pm-5:45pm 式子練習 (室內場館)	4:15pm-5:45pm 專題式子研習 (室內場館)	
小休	小休	
6:00pm-6:30pm 晚膳 (飯堂)	6:00pm-6:30pm 晚膳 (飯堂)	
小休	小休	
7:30pm-9:00pm 講課：(第一課) (活動室) 博伽梵歌之業力瑜伽	6:45pm-7:45pm 唱誦 7:50pm-9:00pm 向大師致敬 獻火光禮儀	
9:00pm-9:30pm 唱誦練習 (活動室) 靜坐	9:00pm-9:30pm 呼吸法及靜坐 (室內場館)	
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。

獻出愛心、同心協力、團結一致、上下一心、盡心盡力、務求做到盡善盡美

向善 為善

自己活得快樂，也讓他人活得快樂！