

2024年7月19日（金）～22日（月）

リトリートセッション	参加自由	オプション
------------	------	-------

	19日（金）		20日（土）		21日（日） 満月		22日（月）	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
イベント		チューニング	視覚	聴覚	嗅覚	味覚		
		海か川	白谷雲水峡付近	未定	ヤクスギランド	ヘブンリーキッチン		
早朝			ヨガクラス		ヨガクラス		ヨガクラス	
9:00	9:30 一般参加者・希望者 半日 森林浴		視覚を広げて深める		嗅覚を広げて深める		オプション観光	
10:00					紀元杉&笹川杉へ			
11:00			身体性を広げて深める		味覚を広げて深める			
12:00	昼食：各自で移動など				最後のまとめ			
13:00			聴覚を広げて深める サウンドバス		帰宅者の移動など			
14:00	チューニング 細胞を呼び起こす 触覚 場所：海か川							
15:00			尾之間温泉		尾之間温泉			
16:00			ワークショップ		オプション：残る人で何かワークショップ			
17:00	自己紹介ワーク							
18:00								
宿泊等	ルアナハウス	懇親会	ルアナハウス	Dr杉下のお話会 自然と共に生きていく	ルアナハウス	海中温泉 干潮時間 0:53, 13:20		

※当日の天候や場所のコンディションにより変更する場合があります。