

平成28年1月8日～1月11日 半断食合宿スケジュール

場所：群馬県富岡市

日本CI協会

	1日目	2日目	3日目	4日目
6:00		6:00起床 6:30掃除	6:00起床 6:30掃除	6:00起床 6:30掃除
7:00		体操 正坐(瞑想)	体操 正坐(瞑想) 体調チェック&飲み物	体操 正坐(瞑想)
8:00		ウォーキング (ジョギング)	ロングウォーキング	ウォーキング (ジョギング)
9:00		朝の飲み物 体調チェック		朝の飲み物 体調チェック
10:00		講義②「断食・半断食を すると体はどうなるか？ 排毒反応の陰陽と対処法」		講義③「断食・半断食後の からだの状態と復食」
11:00			休憩 (食箋指導)	帰宅準備
12:00		昼食	昼食	昼食
13:00	13:00受付開始 13:30開会式 (説明・自己紹介など)	休憩	休憩 (食箋指導)	閉会式(参加者感想)
14:00	講義①「断食と半断食、 体質・体調に合わせた生活法」	手当て法 または体操	グループ望診	解散
15:00				14:00解散予定
16:00	入浴(温泉または薬用風呂)	入浴(温泉または薬用風呂)	入浴(温泉または薬用風呂)	(上州一ノ宮 駅 14:41発に乗車予定)
17:00				
18:00	夕食	夕食	夕食	
19:00			(食箋指導)	
20:00	座談会または講義 正坐(瞑想)	座談会または講義 正坐(瞑想)	座談会または(食箋指導) 正坐(瞑想)	
21:00	就寝	就寝	就寝	

スケジュールは変更になる場合もありますのでご了承ください。

入浴は道場、または近くの磯部温泉になります。

正座と掃除は参加者全員参加

起床、体操、ウォーキング、手当て法、温泉入浴などは体調により別行動になることもあります。

ロングウォーキングは体調によって距離を変えます。

閉会式は参加者・スタッフ全員感想一言