

「禅デジタルデトックス」春休み体験会 スケジュール

【1日目】

- 16:00 高松駅集合
- 16:30 喝破道場到着
- 17:00 開会式 オリエンテーション 自己紹介
- 18:00 夕食
- 19:00 交流会
- 20:00 入浴
- 22:00 就寝

【2日目】【3日目】【4日目】

- 6:30 起床
- 7:00 坐禅
- 8:00 朝食
- 9:00 プログラム(1)
- 12:00 昼食
- 14:00 プログラム(2)
- 15:00 おやつ
- 15:30 プログラム(3)
- 18:00 夕食
- 19:00 交流会
- 20:00 入浴
- 22:00 就寝

【5日目】

- 9:00まで同上
- 9:00 閉会式
- 10:00 高松駅着

【プログラム】

- ・写経
- ・スポーツチャンバラ
- ・ミニ遍路体験(81番白峰寺～82番根香寺まで)
- ・野菜やハーブ植え付け体験
- ・カレー作り
- ・手打ちうどん作り
- ・山遊び(青少年自然の家)
- ・海釣り
- ・竹トンボ、竹うま作り