לוח זמנים לדוגמא

יום מלא

השכמה, תה	06:00
תרגול בתנועה	06:30
מדיטציה בישיבה	07:15
ארוחת בוקר	08:00
הנחיות למדיטציה ותרגול	09:30
מדיטציה בהליכה	10:15
מדיטציה בישיבה	11:00
מדיטציה בהליכה	11:30
מדיטציה בישיבה ושכיבה/קבוצות	12:00
ארוחת צהריים, מנוחה ותרגול אישי	13:00
מדיטציה מונחית	15:30
מדיטציה בהליכה/קבוצות	16:15
מדיטציה בישיבה	16:50
מדיטציה בהליכה	17:30
ארוחת ערב קלה	18:00
שיחת דהמה	19:30
הליכה וישיבה	20:15
המשך תרגול/מנוחה	21:15

