

线下培训
2021年4月22日 - 23日

第一天（周四）心	内容/活动		场地
9:30 - 10:00	所有学员抵达	所有学员需于10:00前抵达音昱水中天（苏州工业园区阳澄环路199号），并办理入住意行居所。	意行居所
10:00 - 11:30	欢迎辞	欢迎辞及培训计划简介，传递音昱品牌理念与品牌故事。（浦一佳、陈佳、汪赟）	典礼堂
11:30 - 12:30	人与人之间的链接	音昱大使自我介绍与交流——人与人彼此连通传递感知信息，精神意识，人与人的生存命运和生存利益是整体的相互作用和依存关系。	典礼堂
12:30 - 13:30	午餐&分享	轻食午餐由音昱水中天特别准备。 在和煦温暖的中午，享用清淡且营养丰富的食物，与同为音昱大使的同道中人共进午餐，分享本次课程可能会带给你对音昱的理解和期待，度过静怡时光。	意膳坊市集 / 户外
13:30 - 15:00	音昱基础 1	正念基础（陈慧琴、孙项坤）	典礼堂
15:00 - 16:30	音昱基础 2	正念关系（朱卫彬、彭舒）	典礼堂
16:30 - 17:00	茶歇	音昱大使稍作休息，茶歇交流。	典礼堂
17:00 - 18:00	音昱课程及培训技能介绍	音昱课程概览及培训技能介绍（浦一佳、陈慧琴）	典礼堂
18:30 - 20:00	晚宴	音昱大使共聚一堂，同享晚宴。 共享美食，精彩互动，在生命探索之旅中感恩相遇。	彩虹别墅 6109
20:00 以后	围炉夜话	晚宴后于典礼堂以小组形式展开一场舒心的品茗共语聚欢颜。	典礼堂

第二天 (周五) 智	内容/活动		场地
7:00 - 8:30	运动	呼吸, 拉伸, 站桩, 云手 (卫俊团队)	意行居所大堂出发 (晴天) / 或画廊 (雨天)
8:30 - 9:30	早餐	营养美味的早餐唤醒你的身体	意膳坊市集
9:30 - 11:00	对话	全体学员汇聚一堂, 体悟正念修行法门 —— “行走插秧皆为道”	典礼堂
11:00 - 11:30	茶歇	音昱大使稍作休息, 茶歇交流。	典礼堂
11:30 - 12:30	分享与讨论	闭幕分享, 颁发音昱大使证书, 音昱大使合影留念。	典礼堂
12:30 - 13:30	午餐	素火锅作为闭幕午餐, 探讨素食理念。	意膳坊市集包厢
午餐后	闻思修	音昱大使可自行体验音昱水中天的身心习练课程及其他优惠收费项目, 退房离店。	相应场地

