

時間	概要
10：30	天光寺到着・申込書記入、着替え、荷物の整理、貴重品お預かりなど
11：00	【自己紹介】一人ずつ、きちんとした自己紹介の練習を行います。出来ない場合、何回もやり直します。
11：45	【挨拶の所作】挨拶の作法（朝の挨拶、就寝の挨拶、食事や行の挨拶など）腹式呼吸や発声法、お経の練習（般若心経、光明真言、御宝号）、三禮などを行います。
12：00	【昼食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。
13：00	【お百度参り】弘法大師像の前にある約 20m 程のお百度石を「御宝号」を大きな声で唱えながら、108 往復走ってお参りをして頂きます。
14：00	【滝行】小天狗の滝へ移動し、滝行を行います。
16：00	【法話】何の為に生まれてきたのか、なぜ積極的に生きなければならないのか、舞台と役者の演技方、努力と知恵の使い方、無意識と潜在意識、自分の言葉で自身に影響する、などその他いろいろなお話を住職が皆さんにお話し致します。
17：00	【解散準備】後片付けを行い解散の準備を行って頂きます。