

शिविर की दिनचर्या

TASK	TIMINGS
१. प्रातः जागरण	सुबह ४.४५
२. शौच	सुबह ४.४५ से ५.३०
३. व्यायाम	सुबह ५.३० से ६.१५
४. स्नान	सुबह ६.१५ से ७.१५
५. ध्यान/यज्ञ	सुबह ७.१५ से ८.१५
६. प्रातः रास	सुबह ८.१५ से ९.१५
७. प्रवचन	सुबह ९.१५ से १०.००
८. जलपान	सुबह १०.०० से १०.२०
९. प्रवचन	सुबह १०.२० से ११.१०
१०. खेलकूद	सुबह ११.१० से १२.००
११. भोजन	दोपहर १२.०० से १.००
१२. विश्राम	दोपहर १.०० से २.४५
१३. चाय/जलपान	दोपहर २:५० से ३.१५
१४. प्रवचन	दोपहर ३.३० से ४:१५
१५. जलपान	दोपहर ४:१५ से ४.३५
१६. प्रवचन	दोपहर ४.३५ से ५.२०
१७. खेलकूद	शाम ५ .२० से ६.१५
१८. ध्यान	शाम ६.१५ से ७.००
१९. भोजन	शाम ७.१० से ८.१०
२०. भ्रमण	रात्री ८.१० से ८.३०
२१. प्रवचन	रात्री ८.३० से ९.३०
२२. शयन	रात्री ९.४५
२३. मौन	रात्री ९.४५ से सुबह ७.०० दोपहर १.०० से ३.००