

Winter Youth Retreat Schedule 2024

Thursday 26/12 Arrival Day

- 5:30 pm – Dinner / Ăn chiều
- 7:00 pm – Orientation / Hướng dẫn tổng quát cho các em
- 9:00 pm - Group Games / Trò chơi
- 10:30 pm - Noble Silence / Im lặng hùng tráng

Friday 27/12

- 6:30 am - Wake Up / Thức Dậy
- 7:15 am - Sitting Meditation / Ngồi Thiền
- 8:00 am – Breakfast / Ăn Sáng
- 10:00 am - Dharma Talk by Thay / Pháp Thoại với Thầy Thích Pháp Hòa
- 12:00 pm - Mindful Lunch / Ăn Trưa
- 1:30 pm - Total Relaxation / Thiền Buông Thư
- 3:00 pm – Workshop / Hội Thảo
- 5:30 pm – Dinner / Ăn Chiều
- 7:30 pm - Dharma Sharing by Age Groups / Pháp Đàm theo tuổi
- 9:00 pm - Sitting Meditation, Chanting & Touching the Earth / Ngồi thiền, tụng kinh & địa xúc
- 10:30 pm - Noble Silence / Im lặng hùng tráng

Saturday 28/12

- 6:30 am - Wake Up / Thức dậy
- 7:15 am - Sitting Meditation / Ngồi thiền
- 8:00 am – Breakfast / Ăn sáng
- 10:00 am - 5 Mindfulness Trainings Presentation / Thuyết trình 5 giới
- 12:00 pm - Mindful Lunch / Ăn trưa
- 1:30 pm - Total Relaxation / Thiền buông thư
- 3:00 pm – Workshop / Hội thảo
- 5:30 pm – Dinner / Ăn chiều
- 7:30 pm - Dharma Sharing by Age Groups / Pháp đàm theo tuổi

9:00 pm - Sitting Meditation, Chanting & Touching the Earth / Ngồi thiền, tụng kinh & địa xúc
10:30 pm - Noble Silence / Im lặng hùng tráng

Sunday 29/12

6:30 am - Wake Up / Thức dậy
7:15 am - Sitting Meditation / Ngồi thiền
8:00 am – Breakfast / Ăn sáng
10:00 am - 5 Mindfulness Trainings Transmission Ceremony / Lễ truyền 5 giới
12:00 pm - Mindful Lunch / Ăn trưa
1:30 pm - Total Relaxation / Thiền buông thư
3:00 pm – Workshop / Hội thảo
5:30 pm – Dinner / Ăn chiều
7:30 pm - Dharma Sharing by Age Groups / Pháp đàm theo tuổi
9:00 pm – Bonfire / Đêm lửa trại
10:30 pm - Noble Silence / Im lặng hùng tráng

Monday 30/12

Lazy Morning – Làm biếng buổi sáng
8:00 am – Breakfast + Clean Up / Ăn Sáng + Dọn dẹp
10:00 am – Westlock Recreation Centre / Đi chơi
2:00 pm – Return Home / Trở lại Tây Thiên/Trúc Lâm
End of Retreat – Kết thúc khóa tu