|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **lotus1** | **Escuela Kwan Um** **Centro Zen Palma** | **HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN****25 febrero de 2023** |

**SÁBADO 25**

09:00 Cantos de la mañana - CHANTING

09:50 Sentarse zen (3x30) - SITTING ZEN

11:40 Descanso - REST

12:00 Trabajo zen - WORK

12:30 Soenyu ,Yoga - SOENYU, YOGA

13:00 Comida - EATING TIME

14:30 Sentarse zen (2x25) - SITTING ZEN

15:30 Cantos especiales - SPECIAL CHANTING

16:00 Cantos de la tarde - EVENING CHANTING

17:00 Sentarse zen (3x30) - SITTING ZEN

18:50 4 G.V.