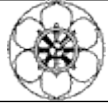


**Escuela Kwan Um  
Centro Zen Palma**

**HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN  
25 de noviembre de 2023**

**SABADO 25**

07:00	108 postraciones	- 108 BOWS
07:30	Sentarse zen (1x30)	- SITTING ZEN
08:00	Cantos de la mañana	- CHANTING
09:00	Desayuno	- BREAKFAST
09:45	Trabajo zen	- WORK
10:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
12:20	Soenyu ,Yoga	- SOENYU, YOGA.
13:00	Comida	- EATING TIME
14:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
16:20	Cantos especiales	- SPECIAL CHANTING
16:50	Cantos de la tarde	- EVENING CHANTING
17:30	Sentarse zen (2x30)	- SITTING ZEN (3)
18:40	Sutra del Corazón, Gran Dharani	- CHANTING
19:00	4 Grandes Votos	- 4 GREAT VOWS
19:05	Fin del día	- END OF THE DAY



**Escuela Kwan Um  
Centro Zen Palma**

**HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN  
26 de noviembre de 2023**

**DOMINGO 26**

07:00	108 postraciones	- 108 BOWS
07:30	Sentarse zen (1x30)	- SITTING ZEN
08:00	Cantos de la mañana	- CHANTING
09:00	Desayuno	- BREAKFAST
09:45	Trabajo zen	- WORK
10:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
12:20	Soenyu ,Yoga	- SOENYU, YOGA.
13:00	Comida	- EATING TIME
14:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
16:20	Sutra del Corazón, Gran Dharani	- CHANTING
16:30	4 Grandes Votos	- 4 GREAT VOWS
16:35	Círculo Zen y Fin del retiro	- ZEN CIRCLE, END OF THE YMJJ
17:30	Ceremonia de preceptos	- PRECEPTS CEREMONY