



Escuela Kwan Um
Centro Zen Palma

HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN
27 de abril de 2024

SÁBADO

07:00	108 postraciones	
07:30	Sentarse zen (2x30)	- SITTING ZEN
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.	