

	<b>Escuela Kwan Um Centro Zen Palma</b>	<b>HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN 28 de septiembre de 2024</b>
---	---	--

## **SÁBADO**

07:00	4 G.V.	
07:00	108 postraciones	
07:30	Meditacion ZEN (2x30)	- SITTING ZEN
09:00	Cantos de la mañana	- CHANTING
09:50	Meditacion ZEN (3x30)	- SITTING ZEN
11:50	Trabajo zen	- WORK
12:40	Soenyu ,Yoga	- SOENYU, YOGA
13:00	Comida	- EATING TIME
14:30	Meditacion ZEN (2x25)	- SITTING ZEN
15:30	Cantos especiales	- SPECIAL CHANTING
16:00	Cantos de la tarde	- EVENING CHANTING
16:30	Meditacion ZEN (3x30)	- SITTING ZEN
18:20	4 G.V.	