



Escuela Kwan Um
Centro Zen Palma

HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN
27 de septiembre de 2025

SÁBADO

08:00	4 G.V.	
08:00	108 postraciones	
08:30	Cantos de la mañana - Campana de la mañana	
09:00	Meditacion ZEN (3x30)	
11:00	Trabajo zen	
12:00	Meditacion ZEN (1x30)	
12:30	Soenyu, Tai-chi,Yoga	
13:00	Comida	
14:30	Meditacion ZEN (2x30)	
15:50	Cantos especiales	
16:20	Cantos de la tarde	
17:00	Meditacion ZEN (3x30)	- SITTING ZEN
18:50	Dos Sutras	
18:55	4 G.V.	