



Escuela Kwan Um  
Centro Zen Palma

**HORARIO DIA MEDITACIÓN ZEN**  
27 de enero de 2024

## **SÁBADO**

- 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.