


**Escuela Kwan Um
Centro Zen Palma**

**HORARIO RETIRO MEDITACIÓN ZEN
con Tolo Cantarellas JPSN
Día 30 de noviembre 2024**

SÁBADO 30

07:00	108 postraciones	- 108 BOWS
07:30	Sentarse zen (1x30)	- SITTING ZEN (1)
08:00	Cantos de la mañana	- CHANTING
09:00	Desayuno	- BREAKFAST
09:45	Trabajo zen	- WORK
10:20	Descanso	
10:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
12:20	Descanso	- REST
12:30	Soenyu-Yoga	- SOENYU, YOGA.
13:00	Descanso	- REST
13:10	Comida	- EATING TIME
14:00	Descanso	- REST
14:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
16:20	Descanso	- REST
16:30	Cantos especiales	- SPECIAL CHANTING
17:00	Cantos de la tarde	- EVENING CHANTING
17:30	Sentarse zen (2x30)	- SITTING ZEN (2)
18:40	Descanso	- REST
18:50	Sutra del Corazón, Gran Dharani, 4 Grandes Votos	
	- HEART SUTRA, GRAN DARANI, 4 G.V.	
19:15	Fin del día	- END OF THE DAY

	Escuela Kwan Um Centro Zen Palma	HORARIO RETIRO MEDITACIÓN ZEN con Tolo Cantarellas JPSN Día 1 de diciembre 2024
---	---	--

DOMINGO 1

07:00	108 postraciones	- 108 BOWS
07:30	Sentarse zen (1x30)	- SITTING ZEN (1)
08:00	Cantos de la mañana	- CHANTING
09:00	Desayuno	- BREAKFAST
09:45	Trabajo zen	- WORK
10:20	Descanso	
10:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
12:20	Descanso	- REST
12:30	Soenyu-Yoga	- SOENYU, YOGA.
13:00	Descanso	- REST
13:10	Comida	- EATING TIME
14:00	Descanso	- REST
14:30	Sentarse zen (3x30)	- SITTING ZEN (3)
16:20	Descanso	- REST
16:30	Sutra del Corazón, Gran Dharani, 4 Grandes Votos	
	- HEART SUTRA , GRAN DARANI, 4 G.V.	
16.45	Círculo Zen y fin del retiro	
18:00	CEREMONIA DE PRECEPTOS	