



SÁBADO

07:00	4 G.V.	
07:00	108 postraciones	
07:30	Meditacion ZEN (2x30)	- SITTING ZEN
09:00	Cantos de la mañana, solo campana	CHANTING
09:30	Meditacion ZEN (3x30)	- SITTING ZEN
11:30	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.	