

Horario Retiro tradicional

Fin de semana: 27-29 nov 2020

Viernes	
19:00	Zazen; Ceremonia de Inicio; Kinhin*; Zazen
20:45	Idaten*

Sábado	
5:00	Zazen; Sutras; Kinhin; Zazen
6:45	Idaten
7:00	Desayuno
8:00	Samu*
9:30	Descanso
10:00	Zazen Ininterrumpido; Kinhin
11:00	Zazen; Zazen
12:00	Lunch
13:00	Descanso
14:00	Plática de Dharma; Kinhin
15:00	Zazen; Zazen
16:00	Yoga
16:30	Descanso
17:00	Cena
18:00	Zazen Ininterrumpido; Kinhin
19:00	Zazen; Zazen; Kinhin
20:00	Zazen
20:30	Idaten; Zazen Opcional

Domingo	
5:00	Zazen; Sutras; Kinhin; Zazen
6:45	Idaten
7:00	Desayuno
8:00	Samu
9:30	Descanso
10:00	Zazen Ininterrumpido; Kinhin
11:00	Zazen; Zazen
12:00	Finaliza Retiro

Significados*

Kinhin: Meditación caminando.

Idaten: Recitación de Sutras a deidades protectoras.

Samu: Trabajo con atención plena.