



HORARIO DEL SESSHIN DEL 4 AL 8 DE DICIEMBRE DE 2020

VIERNES, DIA 4 DE DICIEMBRE

18.00 – 19.00	Recepción y alojamiento
19.00 – 19.30	bienvenida y comentarios organizativos
19.30 – 20.30	CHARLA: INTRODUCCIÓN AL RETIRO
20.30 – 21.15	cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

SABADO, DIA 5 DE DICIEMBRE

5.45 – 6.15	levantarse
6.15 – 6.45	Caminar rapido
6.45 – 8.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen - Recitación del inicio del día
8.15 – 8:45	desayuno
8.45 – 9.45	trabajo manual
10 – 11:30	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen
11:30 – 12:15	Descanso y paseo
12:15 – 13.15	Zazen –Kinhin – Zazen
13:15 – 14:00	Almuerzo
14.00 – 15.30	Descanso
15.30 – 15.50	Caminar rápido
15.50– 17.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen (entrevistas personales)
17.15 - 18.00	Ejercicios de estiramiento guiados
18.00 – 19.15	Zazen –Kinhin – Zazen (entrevistas personales)
19.15 -20:30	Teisho:
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

DOMINGO, DIA 6 DE DICIEMBRE

5.45 – 6.15	levantarse
6.15 – 6.45	Caminar rapido
6.45 – 8.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen - Recitación del inicio del día
8.15 – 8:45	desayuno
8.45 – 9.45	trabajo manual
10 – 11:30	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen
11:30 – 12:15	Descanso y paseo
12:15 – 13.15	Zazen –Kinhin – Zazen
13:15 – 14:00	Almuerzo
14.00 – 15.30	Descanso
15.30 – 15.50	Caminar rápido
15.50– 17.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen (entrevistas personales)
17.15 - 18.00	Ejercicios de estiramiento guiados
18.00 – 19.15	Zazen –Kinhin – Zazen (entrevistas personales)
19.15 -20:30	Teisho:
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día



LUNES, DIA 7 DE DICIEMBRE

5.45 – 6.15	levantarse
6.15 – 6.45	Caminar rapido
6.45 – 8.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen - Recitación del inicio del dia
8.15 – 8:45	desayuno
8.45 – 9.45	trabajo manual
10 – 10:30	Zazen
10.30 – 12.00	Teisho:
12:00 – 13.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen
13:15 – 14:00	Almuerzo
14.00 – 15.30	Descanso
15.30 – 15.50	Caminar rápido
15.50– 17.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen (entrevistas personales)
17.15 - 18.00	Ejercicios de estiramiento guiados
18.00 – 19.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen (entrevistas personales)
19.15 -20:30	Teisho:
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del dia

MARTES, DIA 8 DE DICIEMBRE

5.45 – 6.15	levantarse
6.15 – 6.45	Kinhin rapido
6.45 – 8.15	Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin –Zazen – (Entrevistas personales) - Recitación del inicio del dia
8.15 – 8:45	desayuno
9.45 – 10:00	Trabajo manual (Hacer las maletas – Check out).
10 – 10:30	Zazen
10.30 – 12.00	Teisho:
12:00 – 13.30	Zazen –Kinhin – Zazen –Terminación del sesshin – Discusión y preguntas