



HORARIO DEL SESSHIN DEL 2 AL 8 DE DICIEMBRE DE 2022 – ESPÍRITU Y ZEN (NUBE VACÍA)

VIERNES, DIA 2 DE DICIEMBRE

18:00 – 19:00	Llegada y alojamiento
19.00 – 19.45	Introducción al retiro. LA PERSPECTIVA DEL SILENCIAMIENTO SEGÚN LINJI
19.45 -20:30	Zazen
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

SABADO, DIA 3 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 9:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:30	Zazen (45 m)
10:30 – 11:15	Yin Yoga
11:15– 12:00	Zazen (45 m)
12:00 – 13.00	Teisho: FE EN VOSOTROS MISMOS SIN APOYO
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m)
18:00 - 19.00	Yin Yoga
19.00– 20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (45 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (45 m) – y cierre del día

DOMINGO, DIA 4 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 9:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:30	Zazen (45 m)
10:30 – 11:15	Yin Yoga
11:15– 12:00	Zazen (45 m)
12:00 – 13.00	Teisho: EL HOMBRE AUTENTICO SIN RANGO
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m)
18:00 - 19.00	Yin Yoga
19.00– 20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (45 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (45 m) – y cierre del día



LUNES, DIA 5 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 9:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:30	Zazen (45 m)
10:30 – 11:15	Yin Yoga
11:15– 12:00	Zazen (45 m)
12:00 – 13.00	Teisho: MATAD AL BUDA, MATAD AL DHARMA
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m)
18:00 - 19.00	Yin Yoga
19.00– 20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (45 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (45 m) – y cierre del día

MARTES, DIA 6 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 9:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:30	Zazen (45 m)
10:30 – 11:15	Yin Yoga
11:15– 12:00	Zazen (45 m)
12:00 – 13.00	Teisho: LA REALIDAD ESTÁ AQUÍ
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m)
18:00 - 19.00	Yin Yoga
19.00– 20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (45 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (45 m) – y cierre del día



MIÉRCOLES, DÍA 7 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 9:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:30	Zazen (45 m)
10:30 – 11:15	Yin Yoga
11:15– 12:00	Zazen (45 m)
12:00 – 13.00	Teisho: NO METAS, NO OBJETIVOS
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (45 m) –Kinhin (15 min) – Zazen (45 m)
18:00 - 19.00	Yin Yoga
19.00– 20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (45 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (45 m) – y cierre del día

JUEVES, DÍA 8 DE DICIEMBRE

7.00 – 7:30	levantarse
7:30 – 8:00	Kinhin rapido en el exterior
8:00 – 9:00	Zazen (45 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno y recogida
10:00– 11:30	Zazen (40 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (40 m)
11:30 – 12.30	Teisho: DESNUDO, PROFUNDAMENTE FELIZ
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación de final del retiro
13:30 – 14:00	Encuentro comunitario
14:00 – 14:30	Recoger
14:30 – 15:30	Comida comunitaria