



HORARIO DEL RETIRO DE ZEN DE INVIERNO DE 2024 – ESPÍRITU Y ZEN

MARTES, 3 DE DICIEMBRE

18:00 – 19:00	Llegada y alojamiento
19:00 – 19:45	Introducción al retiro
19:45 -20:30	Zazen
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

MIERCOLES, DIA 4 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 9:00	Zazen (35 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (35 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 11:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
11:30 – 12:00	Paseo en silencio
12:00 – 13:15	Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Recitación del mediodia
13:30 – 14: 30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 17:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
17:30 – 18:30	Teisho
18:30 -20:00	Yoga meditativo
20:30 – 21:15	Cena
21:15 – 22.00	Zazen (30 m) y cierre del día

JUEVES, DIA 5 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 9:00	Zazen (35 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (35 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 11:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
11:30 – 12:00	Paseo en silencio
12:00 – 13:15	Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Recitación del mediodia
13:30 – 14: 30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 17:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
17:30 – 18:30	Teisho
18:30 -20:00	Yoga meditativo
20:30 – 21:15	Cena
21:15 – 22.00	Zazen (30 m) y cierre del día

VIERNES, DIA 6 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 9:00	Zazen (35 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (35 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 11:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
11:30 – 12:00	Paseo en silencio
12:00 – 13:15	Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Recitación del mediodia
13:30 – 14: 30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 17:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
17:30 – 18:30	Teisho
18:30 -20:00	Yoga meditativo
20:30 – 21:15	Cena
21:15 – 22.00	Zazen (30 m) y cierre del día

SABADO, DIA 7 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 9:00	Zazen (35 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (35 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 11:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
11:30 – 12:00	Paseo en silencio
12:00 – 13:15	Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Recitación del mediodia
13:30 – 14: 30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 17:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
17:30 – 18:30	Teisho
18:30 -20:00	Yoga meditativo
20:30 – 21:15	Cena
21:15 – 22.00	Zazen (30 m) y cierre del día

DOMINGO, DIA 8 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 9:00	Zazen (35 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (35 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
10:00 – 11:00	Teisho
11:00– 12:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Recitación de final del retiro
12:30– 13:30	Intercambio comunitario - Recoger