



HORARIO DEL RETIRO DE ZEN DE DICIEMBRE DE 2025

ESPÍRITU Y ZEN

MARTES, 2 DE DICIEMBRE

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

MIÉRCOLES, DÍA 3 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rápido en el exterior
7:30– 8:50	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Recitación del inicio del día
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 mediodía
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, DÍA 4 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rápido en el exterior
7:30– 8:50	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Recitación del inicio del día
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 mediodía
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 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

SABADO, 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

DOMINGO, 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

LUNES, DIA 8 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30 – 8:45	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:00– 9:45	Desayuno
10:00– 11:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
11:30 – 12:15	Teisho
12:15 – 13:15	Intercambio comunitario
13:15 – 13:30	Recoger
14:00 –	Comida comunitaria

Nota; Existe la opción de recoger picnic para los que tengan viaje largo