



HORARIO DEL SESSHIN DEL 3 AL 7 DE DICIEMBRE DE 2021: “ESCAVANDO EL CAMINO”-

VIERNES 3 DE DICIEMBRE DE 2019

HORA	
18.00 – 19:00	Recepción y alojamiento
19.00 – 20:00	BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN: “Entrar en el silencio”
20.00 – 20.45	Cena
20.45 – 22.00	Zazen –Kinhin - Zazen y cierre del día

SABADO 4 DE DICIEMBRE DE 2021

HORA	
6:00 – 6:30	Levantarse
6:30 – 7:00	Kinhin rapido
7:00 – 8:00	Zazen – Kinhin – Zazen
8:00 – 8:10	Recitación
8:15 – 8:45	Desayuno
8:45 – 9:30	Paseo - Infusion
9:30 – 11:00	Zazen - Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
11:00 – 12:00	<i>Teisho.-</i>
12:00 – 13:00	Kinhin - Zazen —Kinhin – Recitación
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 16:00	Kinhin Rapido
16:00 – 17:30	Zazen - Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
17:30– 18:15	<i>Ejercicios en silencio</i>
18:15 – 19:50	Zazen - Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
20:00 – 20:45	Cena
20:45 – 22:00	Kinhin - Zazen –Kinhin – Zazen - Cierre del día



DOMINGO 5 DE DICIEMBRE DE 2021

HORA	
6:00 – 6:30	Levantarse
6:30 – 7:00	Kin hin rapido
7:00 – 8:00	Zazen – Kin hin – Zazen
8:00 – 8:10	Recitación
8:15 – 8:45	Desayuno
8:45 – 9:30	Paseo - Infusion
9:30 – 11:00	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
11:00 – 12:00	<i>Teisho.</i> –
12:00 – 13:00	Kin hin - Zazen —Kin hin – Recitación
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 16:00	Kin hin Rapido
16:00 – 17:30	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
17:30– 18:15	<i>Ejercicios en silencio</i>
18:15 – 19:50	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
20:00 – 20:45	Cena
20:45 – 22:00	Kin hin - Zazen –Kin hin – Zazen - Cierre del día

LUNES 6 DE DICIEMBRE DE 2021

HORA	
6:00 – 6:30	Levantarse
6:30 – 7:00	Kin hin rapido
7:00 – 8:00	Zazen – Kin hin – Zazen
8:00 – 8:10	Recitación
8:15 – 8:45	Desayuno
8:45 – 9:30	Paseo - Infusion
9:30 – 11:00	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
11:00 – 12:00	<i>Teisho.</i> –
12:00 – 13:00	Kin hin - Zazen —Kin hin – Recitación
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 -15:30	Descanso
15:30 – 16:00	Kin hin Rapido
16:00 – 17:30	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
17:30– 18:15	<i>Ejercicios en silencio</i>
18:15 – 19:50	Zazen - Kin hin – Zazen -Kin hin – Zazen
20:00 – 20:45	Cena
20:45 – 22:00	Kin hin - Zazen –Kin hin – Zazen - Cierre del día



MARTES 7 DE DICIEMBRE DE 2021

HORA	ACTIVIDAD
7:00 – 7:30	Levantarse
7:30 – 8:00	Kinhin rápido
8:00 -9:00	Zazen –Kinhin – Zazen – Recitación
9:00 – 9:30	desayuno
9:30 – 10:00	Recoger y check-out
10:00 – 11:00	Zazen –Kinhin – Zazen
11:00 – 12:00	Teisho.-
12:00 – 13:15	Zazen - Kinhin –Recitación y cierre del retiro Intercambio abierto de final del sesshin
13:15 – 14:15	Comida Comunitaria