



## HORARIO DEL RETIRO DE ZEN DEL 12 AL 14 DE MAYO DE 2017:

*“Desde el Silencio a la Plenitud”*

### VIERNES, DIA 12 DE MAYO

#### HORA

18.00 – 19:00	Recepción y alojamiento
19.00 – 20.00	<i>“LA NOCHE DE LOS RUIDOS”</i>
20.00 – 20.30	Zazen
20.30 – 21.15	Cena
21.30 – 22.30	Zazen –Kinhin - Zazen y cierre del día

---



## SABADO, DIA 13 DE MAYO

HORA	ACTIVIDAD
6:30 – 7:00	Levantarse
7:00– 7:30	<b>Kinhin rápido</b>
7:30 – 9:00	<b>Zazen –Kinhin – Zazen – Kinhin - Zazen - Recitación</b>
9:00 – 9:30	Desayuno
9:30 – 10:00	Aseo de habitaciones y paseo
10:00 – 11:00	<b>Zazen (25 m) – Kinhin (10 m) – Zazen (25 m)</b>
11:00 – 12:15	<b>“SILENCIAMIENTO”</b>
12:15 – 13:30	<b>Zazen (30 m) —Kinhin (10 m)– Zazen (30 m) – Recitación</b>
13:30 – 14:15	Almuerzo
14:15 -15:45	Descanso
15:45– 16:15	<b>Kinhin rapido</b>
16:15 – 17:55	<b>Zazen (40m)– Kinhin rápido (20m)– Zazen (40m)</b>
17:55 – 19:15	Teisho.- <b>“PON ALERTA EL CORAZÓN – HAY ALGO QUE ESCUCHAR”</b>
19:15 – 20:15	<b>Zazen (25 m) – Kinhin (10 m)– Zazen (25 m)</b>
20:15 – 20:45	Cena
21:00 – 22:15	<b>Zazen (25 m) – Kinhin (10 m)– Zazen (25 m) – Cierre del día</b>



## DOMINGO, DIA 14 DE MAYO

HORA	ACTIVIDAD
7:00 – 7:30	Levantarse
7:30 – 8:00	<b>Kin hin rápido</b>
8:00 -9:00	<b>Zazen –Kin hin – Zazen – Recitación</b>
9:00 – 9:30	Desayuno
9:30 – 10:00	Recoger y check-out
10:00 – 11:00	<b>Zazen - Kin hin – Zazen</b>
11:00 – 12:15	Teisho.- <b>“PRACTICANDO SAMADHI”</b>
12:15 – 13:45	<b>Kin hin – Zazen - Kin hin – Zazen - Recitación y cierre del zazenkai - recoger</b>
13:45 – 16:00	<b>Comida comunitaria</b>