



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

MIÉRCOLES, 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
9:10 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 12:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:30 – 13:00	Paseo en silencio
13:00 – 14: 00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – 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
9:10 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 12:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:30 – 13:00	Paseo en silencio
13:00 – 14: 00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – 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
9:10 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 12:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:30 – 13:00	Paseo en silencio
13:00 – 14: 00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – 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
9:10 – 10:00	Desayuno
10:00 – 10:30	Paseo en silencio
10:30– 12:30	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:30 – 13:00	Paseo en silencio
13:00 – 14: 00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – 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
9:10 – 10:00	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