

# Zendo Tunquén

## PROGRAMA DIARIO

5:10	SHINREI (CAMPANA PARA DESPERTAR)
5:30 - 6:10	ZAZEN
6:10 - 6:30	TAISO (EJERCICIOS JAPONESES)
6:30 - 7:10	ZAZEN
7:10 - 7:30	CHOKA (SUTRAS DE LA MAÑANA)
7:30	SHUKUZA (DESAYUNO)
	ZUIZA (SENTADA LIBRE)
8:00 - 9:00	ASEO COCINA Y COMEDOR
9:00 - 11:45	SAMU (TRABAJO EN SILENCIO)
12:00	SAIZA (ALMUERZO)
12:30 - 13:00	ASEO COCINA Y COMEDOR
	ZUIZA (SENTADA LIBRE)
14:00 - 16:45	SAMU (TRABAJO EN SILENCIO)
17:00	YAKUSEKI (CENA)
	ZUIZA (SENTADA LIBRE)
18:20 - 19:00	ZAZEN
19:00 - 19:20	BANKA (SUTRAS DE LA TARDE)
19:20 - 20:00	ZAZEN
20:00 - 20:20	EJERCICIOS DE ROTACIONES
20:20 - 20:45	ZAZEN
20:45 - 21:00	SHIGUSEIGANMON
21:00	KAICHIN (DORMIR)
	ZUIZA (SENTADA LIBRE)
	SILENCIO