

# Horario Sesshin de 28 días

## TARDE DEL DIA ANTES

<u>18:00</u>	<u>INTRODUCCIÓN AL SESSHIN</u>
<u>18:20 - 19:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>19:00 - 19:20</u>	<u>SUTRAS DE LA TARDE</u>
<u>19:20 - 20:00</u>	<u>EJERCICIO DE ROTACIONES</u>
<u>20:00 - 21:00</u>	<u>ZAZEN</u>

## DIA 1 AL 27

<u>4:40</u>	<u>SHINREI (CAMPANA PARA DESPERTAR)</u>
<u>5:00 - 5:40</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>5:40 - 6:00</u>	<u>TAISO (EJERCICIOS JAPONESES)</u>
<u>6:00 - 6:40</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>6:40 - 6:55</u>	<u>CHOKA (CANTO DE SUTRAS DE LA MAÑANA)</u>
<u>7:00</u>	<u>SHUKUZA (DESAYUNO)</u>
	<u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>
<u>8:30 - 9:10</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>9:30 - 10:10</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>10:30 - 11:10</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>11:30</u>	<u>SAIZA (ALMUERZO)</u>
	<u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>
<u>13:20 - 14:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>14:20 - 15:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>15:20 - 16:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>16:00 - 16:20</u>	<u>BANKA (CANTO DE SUTRAS DE LA TARDE )</u>
<u>16:30</u>	<u>YAKUSEKI (COMIDA)</u>
	<u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>
<u>18:20 - 19:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>19:20 - 20:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>20:20 - 20:55</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>20:55 - 21:00</u>	<u>SHIGUSEIGANMON</u>
	<u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>

## MAÑANA DEL DIA 28

<u>4:40</u>	<u>SHINREI (CAMPANA PARA DESPERTAR)</u>
<u>5:00 - 5:40</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>5:40 - 6:00</u>	<u>TAISO (EJERCICIOS JAPONESES)</u>
<u>6:00 - 6:40</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>6:40 - 6:55</u>	<u>CHOKA (SUTRAS DE LA MAÑANA)</u>
<u>7:00</u>	<u>SHUKUZA (DESAYUNO)</u>
<u>8:00</u>	<u>CEREMONIA FINAL</u>