

Zendo Tunquèn

HORARIO CHANOYŪ

-Jueves

<u>17:00</u>	<u>YAKUSEKI (CENA)</u> <u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>
<u>18:20 - 19:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>19:00 - 19:20</u>	<u>BANKA (SUTRAS DE LA TARDE)</u>
<u>19:20 - 20:00</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>20:00 - 20:20</u>	<u>EJERCICIOS DE ROTACIONES</u>
<u>20:20 - 20:45</u>	<u>ZAZEN</u>
<u>20:45 - 21:00</u>	<u>SHIGUSEIGANMON</u>
<u>21:00</u>	<u>KAICHIN (DORMIR)</u> <u>ZUIZA (SENTADA LIBRE)</u>
	<u>SILENCIO</u>

-Viernes, sábado y domingo

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