

Horario taller costura Rakusu

-viernes

17:00 YAKUSEKI (CENA)
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)
SILENCIO

-sábado

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)
8:00 - 9:00 ASEO COCINA Y COMEDOR
9:00 - 11:45 [TALLER DE COSTURA DE RAKUSU](#)
12:00 SAIZA (ALMUERZO)
12:30 - 13:00 ASEO COCINA Y COMEDOR
14:00 - 16:45 [TALLER DE COSTURA DE RAKUSU](#)
17:00 YAKUSEKI (CENA)
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)
SILENCIO

-domingo

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)
8:00 - 9:00 ASEO COCINA Y COMEDOR
9:00 - 11:45 [TALLER DE COSTURA DE RAKUSU](#)

12:00 SAIZA (ALMUERZO)
12:30 - 13:00 ASEO COCINA Y COMEDOR
14:00 - 16:45 SAMU
17:00 YAKUSEKI (CENA)
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)

SILENCIO