

# Horario típico Sesshin HAKUAN

## II PERIODO DE PRÁCTICA 2018 (mayo 20 -junio 17)

5:00	Despertar	2:55	Final de trabajo
5:15	Inicia el Han	3:15	Ejercicio: Kinhin, stretching, yoga...
5:25	Zazen		
5:55	Kinhin	4:00	Te (comedor)
6:05	Zazen	4:20	Inicia el Han
6:35	Ceremonia	4:30	Zazen
7:05	Soji	4:55	Kinhin
7:20	Desayuno (oryoki)	5:05	Zazen
8:20	Descanso	5:30	Kinhin
9:15	Inicia el Han	5:40	Zazen
9:25	Zazen	6:20	Ceremonia
10:00	Inicia el Densho	6:30	Cena (comedor)
10:15	Charla del Dharma	7:10	Descanso
11:00	Kinhin	7:40	Inicia el Han
11:15	Zazen	7:50	Zazen
12:20	Ceremonia	8:20	Kinhin
12:30	Almuerzo (oryoki)	8:30	Zazen
1:25	Descanso	8:55	Refugios
2:10	Reunión de trabajo (patio)	9:30	Acostada