



CECEI
Centro de Espiritualidade
Cristo Rei

Programação Meditação Zen

Encontro para a prática do silêncio

com

Monja Coen Roshi

03 a 05 de Setembro de 2021



DIA 03 DE SETEMBRO- SEXTA

15 horas Chegada, chá

17 horas Meditação

18h30min Jantar

20 horas Meditação

DIA 04 DE SETEMBRO- SÁBADO

06h30min Zazen (meditação)

07 horas Café da Manhã

Intervalo

08h40min Zazen (meditação)

09h20min Meditação caminhando (kinhin)

09h30min Chá

10h30min Meditação e ensinamentos

11h10min Meditação caminhando

11h20min Indagações/Orientações

Almoço e Intervalo

DIA 04 DE SETEMBRO- SÁBADO

14h20min	Meditação e ensinamentos
15 horas	Meditação caminhando
15h30min	Chá
16h30min	Meditação
17h10min	Meditação caminhando (kinhin)
17h20min	Meditação
18 horas	Meditação caminhando (kinhin)
18h30min	Jantar
Intervalo	
20 horas	Meditação
20h40min	Meditação caminhando (kinhin)
20h50min	Meditação
21h30min	Meditação caminhando (kinhin)
22 horas	Apagar luzes/Dormir

DIA 05 DE SETEMBRO- DOMINGO

06h30min	Zazen (meditação)
07 horas	Café da Manhã
Intervalo	
08h40min	Zazen (meditação)
09h20min	Meditação caminhando (kinhin)
09h30min	Chá
10h30min	Meditação e ensinamentos
11h10min	Meditação caminhando
11h20min	Indagações/Orientações
Almoço e encerramento	