



CECREI
Centro de Espiritualidade
Cristo Rei

15 a 17 de setembro de 2023

MEDITAÇÃO ZEN

Encontro para a prática do silêncio

com Monja Coen Roshi



Vagas Limitadas

Modalidade: Presencial

Programação

Sexta-feira, Dia 15 de setembro de 2023

15H

Chegada, Chá

17H

Meditação

18H30

Jantar

20H

Meditação

Sábado, Dia 16 de setembro de 2023

06H30

Zazen (meditação)

07H

Café da Manhã

Intervalo

08H40

Zazen (meditação)

09H20

Meditação caminhando (kinhin)

09H30

Chá

10H30

Meditação e ensinamentos

11H10

Meditação caminhando

11H20

Indagações/Orientações

Almoço / Intervalo

14H20

Meditação e ensinamentos

15H

Meditação caminhando

15H30

Chá

16H30

Meditação

17H10

Meditação caminhando (kinhin)

17H20

Meditação

18H

Meditação caminhando (kinhin)

18H30

Jantar

Intervalo

20H

Meditação

20H40

Meditação caminhando (kinhin)

20H50

Meditação

21H30

Meditação caminhando (kinhin)

22H

Apagar luzes/Dormir

Domingo, Dia 17 de setembro de 2023

06H30

Zazen (meditação)

07H

Café da Manhã

Intervalo

08H40

Zazen (meditação)

09H20

Meditação caminhando (kinhin)

09H30

Chá

10H30

Meditação e ensinamentos

11H10

Meditação caminhando

11H20

Indagações/Orientações

Almoço e Encerramento