



CECEI
Centro de Espiritualidade
Cristo Rei

20 a 22 de setembro de 2024

Meditação Zen

Encontro para a prática do silêncio
com *Monja Coen Roshi*

VAGAS LIMITADAS



Programação

Sexta-feira, Dia 20 de setembro de 2024

15H Chegada, Chá

17H Meditação

18H30 Jantar

20H Meditação

Sábado, Dia 21 de setembro de 2024

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 22 de setembro de 2024

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

