

HORARIO DIARIO DEL RETIRO

PRIMERA NOCHE

7:00 Ceremonia de Apertura,
Instrucciones del retiro—Requerido

CADA DÍA

AM 5:15 Dokusan

6:45–7:15 Desayuno

7:30–9:00 Periodo de trabajo—Requerido

10:30 Teisho

PM 12–12:30 Almuerzo

2:30 Dokusan

4:00 CANTOS

4:20 Tai Chi (afuera)

5:30–6 Cena

7:00 DOKUSAN

9:30 Refrigerio

ÚLTIMO DÍA

AM 5:15 Dokusan

8:45 Fin de trabajo

9:30 Dokusan

FIN DEL DOKUSAN Palabras finales y
Ceremonia de Clausura—Requerido

Limpieza, arreglo de casas y cena