



# RETIRO DE MEDITACIÓN CHAN



## *ChanQi de Verano*

Templo de Dharma Treasury: 3201 Ulloa St, San Francisco, CA 94116  
Sáb, 17 de junio de 2023 - Sáb, 8 de Julio de 2023

## *ChanQi de Invierno*

Templo de Wei Mountain: 7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770  
Sáb, 25 de noviembre de 2023 - Sáb, 30 de diciembre de 2023  
Templo de Dharma Treasury: 3201 Ulloa St, San Francisco, CA 94116  
Sáb, 30 de diciembre de 2023 - Sáb, 3 de febrero de 2024

## Horario diario

02:30	Caminar matutino
03:00 - 04:00	Sentada
04:20 - 05:20	Sentada
05:40 - 06:40	Sentada
06:10	Desayuno (opcional)
07:00 - 08:00	Sentada
08:20 - 09:20	Sentada
09:40 - 10:40	Sentada
10:50	Almuerzo
12:00 - 13:00	Sentada
13:20 - 14:20	Sentada
14:40 - 15:40	Sentada
15:40	Descanso
17:00	Cena (opcional)
17:00 - 18:00	Sentada
18:00 - 18:05	Estiramientos /puertas abiertas
18:00 - 19:00	Sentada
19:20 - 20:20 Lun-Jue	Instrucción
19:20 - 21:20 Vie-Dom	
21:40 - 22:40	Sentada
23:00 - 23:50	Sentada
23:50 - 02:30	Rest

Los participantes siguen este horario en la medida que puedan y toman descansos adicionales según necesiten. Es posible inscribirse a tiempo parcial.