

## **PROGRAMA: (Canarias) - Greenwich Mean Time: GMT+0**

### **Viernes 29.01.2021:**

**17:45h:** Conexión a Zoom + comprobaciones técnicas de la plataforma

**18:00h:** Bienvenida e Instrucciones

**18:30h:** Meditación Sentada + Caminando

**20:30h:** CENA

### **Sábado 30.01.2021:**

**7:00h :** Meditación Sentada y Caminando

**9:00h:** DESAYUNO

(Descanso Consciente)

**10:30h -** Chi Kung / Yoga / Ejercicio individual

**11:00h -** Meditación Sentada

**12:00h -** Meditación Caminando

**12:30h -** Meditación Sentada

**13:30h -** COMIDA

(Descanso Consciente)

**16:00h -** Meditación Sentada

**17:00h -** Estudio del Dharma

**18:30h -** Cantar mantras

**19:00h -** Meditación Sentada

**20:00h -** CENA

(Descanso Consciente)

**21:15h -** Meditación Sentada

**22:00h -** FIN

### **Domingo 31.01.2021:**

**7:00h :** Meditación Sentada y Caminando

**9:00h:** DESAYUNO

**10:30h -** Chi Kung / Yoga / Ejercicio individual

**11:00h -** Meditación Sentada

**12:00h -** Comentarios y preguntas

**13:30h -** FIN

## **PROGRAMA: (Península / Europa) - Greenwich Mean Time: GMT+1**

### **Viernes 29.01.2021:**

**18:45h:** Conexión a Zoom + comprobaciones técnicas de la plataforma

**19:00h:** Bienvenida e Instrucciones

**19:30h:** Meditación Sentada + Caminando

**21:30h:** CENA

### **Sábado 30.01.2021:**

**8:00h :** Meditación Sentada y Caminando

**10:00h:** DESAYUNO

(Descanso Consciente)

**11:30h -** Chi Kung / Yoga / Ejercicio individual

**12:00h -** Meditación Sentada

**13:00h -** Meditación Caminando

**13:30h -** Meditación Sentada

**14:30h -** COMIDA

(Descanso Consciente)

**17:00h -** Meditación Sentada

**18:00h -** Estudio del Dharma

**19:30h -** Cantar mantras

**20:00h -** Meditación Sentada

**21:00h -** CENA

(Descanso Consciente)

**22:15h -** Meditación Sentada

**23:00h -** FIN

### **Domingo 31.01.2021:**

**8:00h :** Meditación Sentada y Caminando

**10:00h:** DESAYUNO

**11:30h -** Chi Kung / Yoga / Ejercicio individual

**12:00h -** Meditación Sentada

**13:00h -** Comentarios y preguntas

**14:30h -** FIN

**PROGRAM: (Canary Islands) -  
Greenwich Mean Time: GMT+0**

**Friday 29.01.2021:**

**17:45h:** Connection to Zoom + technical checks of the platform

**18:00h:** Welcome and Instructions

**18:30h:** Sitting + Walking Meditation

**20:30h:** DINNER

**Saturday 30.01.2021:**

**7:00h :** Sitting and Walking Meditation

**9:00h:** BREAKFAST

(Conscious Rest)

**10:30h -** Chi Kung / Yoga / Individual exercise

**11:00h -** Sitting meditation

**12:00h -** Walking Meditation

**12:30h -** Sitting meditation

**13:30h -** LUNCH

(Conscious Rest)

**16:00h -** Sitting meditation

**17:00h -** Dharma study

**18:30h -** Chant mantras

**19:00h -** Sitting meditation

**20:00h -** DINNER

(Conscious Rest)

**21:15h -** Sitting meditation

**22:00h -** END

**Sunday 31.01.2021:**

**7:00h :** Sitting and Walking Meditation

**9:00h:** BREAKFAST

**10:30h -** Chi Kung / Yoga / Individual exercise

**11:00h -** Sitting meditation

**12:00h -** Comments and questions

**13:30h -** END

**PROGRAM: (Peninsula / Europe) -  
Greenwich Mean Time: GMT+1**

**Friday 29.01.2021::**

**18:45h:** Connection to Zoom + technical checks of the platform

**19:00h:** Welcome and Instructions

**19:30h:** Sitting + Walking Meditation

**21:30h:** DINNER

**Saturday 30.01.2021:**

**8:00h :** Sitting and Walking Meditation

**10:00h:** BREAKFAST

(Conscious Rest)

**11:30h -** Chi Kung / Yoga / Individual exercise

**12:00h -** Sitting meditation

**13:00h -** Walking Meditation

**13:30h -** Sitting meditation

**14:30h -** LUNCH

(Conscious Rest)

**17:00h -** Sitting meditation

**18:00h -** Dharma study

**19:30h -** Chant mantras

**20:00h -** Sitting meditation

**21:00h -** DINNER

(Conscious Rest)

**22:15h -** Sitting meditation

**23:00h -** END

**Sunday 31.01.2021:**

**8:00h :** Sitting and Walking Meditation

**10:00h:** BREAKFAST

**11:30h -** Chi Kung / Yoga / Individual exercise

**12:00h -** Sitting meditation

**13:00h -** Comments and questions

**14:30h -** END