

JEDNODNIOWE ZAZENKAI – HARMONOGRAM

(wersja: 2020-11-16)

START	CZAS TRWANIA	STOP	CZYNNOŚĆ
08:00	00:40	08:40	zazen
08:50	00:40	09:30	zazen
09:40	00:40	10:20	zazen
10:20	00:40	11:00	śniadanie
11:00	01:00	12:00	samu (praca)
12:00	00:40	12:40	zazen
12:50	00:40	13:30	zazen
13:40	00:40	14:20	zazen
14:20	01:10	15:30	obiad
15:30	00:40	16:10	zazen
16:20	00:40	17:00	zazen
17:10	00:40	17:50	zazen
17:50	01:10	19:00	kolacja
19:00	00:40	19:40	zazen
19:40			cztery ślubowania, zakończenie