

## itinerario diario opcional

Puede hacer su propio itinerario (como el mostrado aquí), dependiendo de sus propias circunstancias. Hora de la zona este (EST, por sus siglas en inglés).

~ 9:00 am—meditación estacionaria

~ 9:30 am—meditación caminando

~ **10:00 am—instrucciones**

~ 11:15 am—meditación caminando

~ 12:00 pm—almuerzo

~ **1:00 pm—preguntas y respuestas**

~ 2:15 pm—meditación caminando

~ 2:45 pm—meditación estacionaria

~ 3:30 pm—meditación caminando

~ **4:00 pm—charla del Dharma**

~ 5:15 pm—cena

~ **7:00 pm—prácticas meditativas para el corazón**

~ 8:00 pm—meditación caminando

~ 8:30 pm—meditación estacionaria

~ 9:00 pm—descansar