



Centre de meditació Tushita

Horario de cada ñung ne

Hora	1er día
5.00	1ª sesión
8.00 – 9.00	Desayuno (excepto: el primer Nyung Ne no se desayuna – sí te, café)
9.30	2ª sesión
13.00 -16.00	Comida y descanso
16.00	3ª sesión
SILENCIO	2º día
5.30	1ª sesión
11.00	2ª sesión
16.30	3ª sesión
3er día	
5.00	Última sesión y primera del siguiente ñung ne
8.00 – 9.00	Desayuno

NOTA: Los horarios son orientativos y pueden variar ligeramente.