

Actividad	Hora			
	UTC +1	UTC -3	UTC -4	UTC -5
	España 🇪🇸	Argentina 🇲🇹 Chile 🇨🇱 Uruguay 🇺🇾	Bolivia 🇧🇴	Perú 🇵🇪 México 🇲🇽 Colombia 🇨🇴
Práctica de los 16 Arjats - En directo desde España	11:00 a 12:00	07:00 a 08:00	06:00 a 07:00	05:00 a 06:00
Enseñanza de S.S. el 42° Sakya Trizin	13:30 a 15:00	09:30 a 11:00	08:30 a 10:00	07:30 a 09:00
Meditación Guiada	16:00 a 16:45	12:00 a 12:45	11:00 a 11:45	10:00 a 10:45
Revisión con Lama Rinchen	18:00 a 20:00	14:00 a 16:00	13:00 a 15:00	12:00 a 14:00
Práctica de los 16 Arjats- En directo desde Bolivia	21:00 a 22:00	17:00 a 18:00	16:00 a 17:00	15:00 a 16:00

