

Sung Nghiem Zen Center Weekly Activities

(Chương Trình Sinh Hoạt Của Thiền Viện Sùng Nghiêm)

Saturday (Thứ bảy)	3.30 pm - 4.30 pm	Workshop for Children (Lớp Thiền Căn Bản Trẻ Em)
	4.30 pm - 5.30 m	Workshop for Adult (Lớp Thiền Căn Bản Người Lớn)
Sunday (Chủ Nhật)		
	9.00 am – 12.000 am	Camera Class (Lớp Nhiếp Ảnh)
	1.30 pm - 2.30 pm	Vietnamese Class for children (Lớp Việt Ngữ trẻ em)
	2.30 pm – 3.30 pm	Children Zen Class (Lớp Thiền trẻ em)
	2.30 pm – 3.30 pm	Yoga Class (Lớp Yoga Mr. Dean Mander)
	3.30 pm – 5.30 pm	Zen Class for Adult and Dharma Talk (Lớp Thiền người lớn và Thuyết Giảng) Vegetarian Meal (Thọ Trai)

Thiền Viện Sùng Nghiêm với hai Làn Sóng:

1. Làn Sóng Saigon Radio Hải Ngoại: **106.3 FM** vào mỗi **Thứ Sáu** :
Từ : **8 giờ 10 đến 8 giờ 45 tối.**
2. Và Làn Sóng Tổng Đài **1480 AM** vào mỗi **Chủ Nhật** :
Từ: **6 giờ 30 đến 7 giờ chiều.**