

# Sung Nghiem Zen Center Weekly Activities

## (Chương Trình Sinh Hoạt Của Thiền Viện Sùng Nghiêm )

<b>Saturday</b> (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 )
<b>Sunday</b> ( 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 : **6 giờ 30 đến 7 giờ 05 chiều.**
2. Và Làn Sóng Tổng Đài **1480 AM** vào mỗi **Chủ Nhật** :  
Từ : **6 giờ 30 đến 7 giờ chiều.**