

PROYECTO SĀDHAKA

- DONDE LA MAGIA APARECE -

Octubre

Lectura propuesta para este mes:
[Éxito, una guía extraordinaria](#) de Robin
 Sharma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 <u>RUTINA RENOVACIÓN DE ENERGÍA (30 min)</u>	02 <u>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</u>	03 <u>RUTINA APERTURAS I (40 min)</u>	04 <u>ANTAR MOUNA (20 min)</u>	05 <u>RUTINA APERTURAS II (40 min)</u>	06 <u>PODCAST SADHAKAS #3 'DEL MIEDO Y EL AMOR'</u>
07 <u>RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL I (55 min)</u>	08 <u>LAMA TSONDRU: EL MIEDO</u>	09 <u>RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL II (60 min)</u>	10 <u>PODCAST SADHAKAS #4 'LO MÁS IMPORTANTE HOY'</u>	11 <u>RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL III (60 min)</u>	12 <u>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</u>	13 <u>DÍA PARA EL DESCANSO, SOLO LECTURA DEL LIBRO</u>
14 <u>RUTINA APERTURAS I (40 min)</u>	15 <u>SERGIO FERNANDEZ: PENSAMIENTO POSITIVO I</u>	16 <u>QUEDADA MENSUAL DEL CURSO</u>	17 <u>RUTINA APERTURAS II (40 min)</u>	18 <u>SERGIO FERNANDEZ: PENSAMIENTO POSITIVO II</u>	19 <u>RUTINA MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN (55 min)</u>	20 <u>ANTAR MOUNA (20 min)</u>
21 <u>RUTINA RENOVACIÓN DE ENERGÍA (30 min)</u>	22 <u>DÍA PARA EL DESCANSO, SOLO LECTURA DEL LIBRO</u>	23 <u>RUTINA SOLO GIRAR (45 min)</u>	24 <u>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</u>	25 <u>RUTINA MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN (55 min)</u>	26 <u>MEDITACIÓN: EL VÍNCULO CON LA FUENTE (15 min)</u>	27 <u>QUEDADA PROYECTO SADHAKA</u>
28 <u>RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50')</u>	29 <u>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</u>	30 <u>LEONES Y TORSIONES 35'</u>	31 <u>DÍA DE DESCANSO</u>			