

PROYECTO SĀDHAKA

- DONDE LA MAGIA APARECE -

Septiembre

Lectura propuesta para este mes:
[El poder del ahora](#) de Eckhart Tolle

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						01 YOGA PARA CUANDO NO QUIERES HACER YOGA
02 <u>RICK WARREN: UNA VIDA CON PROPÓSITO</u>	03 <u>RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)</u>	04 <u>LECCIÓN 63 SOLO VIDEO DE TEORÍA (30 min)</u>	05 <u>RUTINA PIERNAS (30 min)</u>	06 <u>REFLEXIONES SOBRE EL DHAMMAPADA I Y II</u>	07 <u>RUTINA DE BUENOS DÍAS II (30 min)</u>	08 <u>RUTINA: CONEXIÓN (35 min)</u>
09 <u>EL FOCO EN LO EMOCIONAL TEORÍA (12 min)</u>	10 <u>RUTINA DE BUENOS DÍAS III (45 min)</u>	11 <u>LEONES Y TORSIONES (35 min)</u>	12 <u>PODCAST SADHAKAS #2 'BELLEZA EN EL VACÍO'</u>	13 <u>KINHIN CONSCIENTE DE 20 MINUTOS</u>	14 <u>YOGA PARA CUANDOTIENES POCO TIEMPO</u>	15 DÍA PARA EL DESCANSO, SOLO LECTURA DEL LIBRO
16 <u>RUTINA SOLO PIERNAS (45 min)</u>	17 <u>TEORÍA ELEMENTOS TIERRA Y FUEGO (15 min)</u>	18 <u>RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)</u>	19 <u>WAYNE DYER: EL PODER DE LA INTENCIÓN 1</u>	20 <u>RUTINA: MOVILIDAD Y DESCANSO DE LA ESPALDA (30 min)</u>	21 <u>WAYNE DYER: EL PODER DE LA INTENCIÓN 2</u>	22 <u>RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)</u>
23 <u>LECCIÓN 5 (1h 10 min)</u>	24 <u>KINHIN CONSCIENTE DE 30 MINUTOS</u>	25 <u>LEONES Y TORSIONES (35 min)</u>	26 <u>MOUNA: SILENCIO CONSCIENTE (20min)</u>	27 <u>RUTINA DE BUENOS DÍAS III (45 min)</u>	28 <u>RUTINA: CONEXIÓN (35 min)</u>	29 QUEDADA PROYECTO SADHAKA
30 DÍA DE DESCANSO						