

# PROYECTO SĀDHAKA

Diciembre

- DONDE LA MAGIA APARECE -

Lectura propuesta para este mes:

[Muchas vidas, muchos maestros](#)

Brian Weiss

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						01 <b>RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)</b>
02 <b>RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)</b>	03 <b>MOUNA: SILENCIO CONSCIENTE (20min)</b>	04 <b>MOVILIDAD DE CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)</b>	05 <b>PODCAST SADHAKAS #6 'LA BÚSQUEDA DE LO ESPIRITUAL'</b>	06 <b>'EL ENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS' (15 min)</b>	07 <b>RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL III (60 min)</b>	08 <b>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</b>
09 <b>RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL I (55 min)</b>	10 <b>TAL BEN SHAHAR: LA CIENCIA DE LA FELICIDAD (55 min)</b>	11 <b>RUTINA SOLO GIRAR (45 min)</b>	12 <b>MEDITACIÓN 'REINICIO' (20 min)</b>	13 <b>RUTINA 'HACIA ATRÁS' (40 min)</b>	14 <b>RUTINA 'FUERZA EN LA ESPALDA' (40 min)</b>	15 <b>DÍA PARA EL DESCANSO, SOLO LECTURA DEL LIBRO</b>
16 <b>QUEDADA MENSUAL DEL CURSO</b>	17 <b>RUTINA 'CONEXIÓN OMÓPLATOS CONSCIENCIA (55min)</b>	18 <b>ANTAR MOUNA (20 min)</b>	19 <b>RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)</b>	20 <b>TRINLEY DORGE 'LA TECNOLOGÍA DEL CORAZÓN' (25 min)</b>	21 <b>RUTINA 'EL MENSAJE DE LAS POSTURAS' (45min)</b>	22 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>
23 <b>RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)</b>	24 <b>'EL ENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS' (15 min)</b>	25 <b>MOUNA: SILENCIO CONSCIENTE (20min)</b>	26 <b>LEONES Y TORSIONES (35 min)</b>	27 <b>RUTINA 'HACIA ATRÁS' (40 min)</b>	28 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	29 <b>MOVILIDAD DE CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)</b>
30 <b>PODCAST 'COMO LA SUAVE LUZ DEL DÍA'</b>	31 <b>DÍA DE DESCANSO</b>					