

PROYECTO SĀDHAKA

Mayo

RETO DEL MES: 'Fijando un hábito' 🖋️

Lectura propuesta para este mes:

[El despertar del Buda interior](#)

Lama Surya Das

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 RUTINA: DIBUJO DE LO MUSCULAR (60')	02 RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)	03 KINHIN CONSCIENTE (20 min)
04 VIVIR CON PROPÓSITO (CONFERENCIA)	05 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)	06 MEDITACIÓN: EL VÍNCULO CON LA FUENTE (15 min)	07 RUTINA: 'CONSCIENCIA Y MOVILIDAD' (35 min)	08 'EL ENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS' (15 min)	09 RUTINA 'ENERGÍA' (40 min)	10 LECTURA DEL LIBRO Y PASAR POR EL CLUB DE LECTURA
11 PODCAST SADHAKAS #14 'ÁREA DE INTERÉS E INFLUENCIA'	12 RUTINA: 'LA CARA INTERNA' (55 min)	13 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	14 QUEDADA MENSUAL DEL CURSO	15 RUTINA 'EL MENSAJE DE LAS POSTURAS' (45min)	16 RUTINA: DIBUJO DE LO MUSCULAR (60')	17 RUTINA: ANTI-ESTRÉS I (45min)
18 LECTURA DEL LIBRO Y PASAR POR EL CLUB DE LECTURA	19 RUTINA: 'LA MITAD SUPERIOR' (50min)	20 ANTAR MOUNA (20 min)	21 RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)	22 MEDITACIÓN: EL VÍNCULO CON LA FUENTE (15 min)	23 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)	24 RUTINA SOLO GIRAR (45 min)
25 EL PODER DEL CORAZÓN (PELÍCULA)	26 RUTINA: PPROFUNDIDAD (55min)	27 MEDITACIÓN 'REINICIO' (20 min)	28 RUTINA: ALANTE Y ARRIBA (50min)	29 ANTAR MOUNA (20 min)	30 QUEDADA PROYECTO SADHAKA	31 DÍA DE DESCANSO