

# PROYECTO SĀDHAKA

Septiembre

- UN NUEVO COMIENZO -

Lectura propuesta para este mes:

[Un nuevo mundo, ahora](#)

Eckhart Tolle

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 <b>RUTINA: 'EL VALOR INTERNO' (45min)</b>	02 <b>DIRECTO INICIO DE CURSO</b> 	03 <b>RUTINA: 'TRACCIONES PARTE II' (30min)</b>	04 <b>LECTURA DEL LIBRO Y PASAR POR EL CLUB DE LECTURA</b>	05 <b>MOVILIDAD DE CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)</b>	06 <b>RUTINA: 'LIGEROS' (30min)</b>
07 <b>'NUESTRAS CAPAS EMOCIONALES' (13 min)</b>	08 <b>RUTINA 'CONEXIÓN OMÓPLATOS CONSCIENCIA (55min)</b>	09 <b>VIBRACIONES (20 min)</b>	10 <b>RUTINA 'FUERZA EN LA ESPALDA' (40 min)</b>	11 <b>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</b>	12 <b>RUTINA: 'EL HILO DE LA RESPIRACIÓN' (45 min)</b>	13 <b>RUTINA: MOVILIDAD (35min)</b>
14 <b>'EL PRANA Y LOS PRANAS' (12 min)</b>	15 <b>RUTINA: LLEGANDO LEJOS (60')</b>	16 <b>RUTINA: 'EL VALOR INTERNO' (45min)</b>	17 <b>DIRECTO MASTERCLASS</b> 	18 <b>ANTAR MOUNA (20 min)</b>	19 <b>RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)</b>	20 <b>RUTINA: 'LA CARA INTERNA' (55 min)</b>
21 <b>'DESDE EL APRENDER' (12 min)</b>	22 <b>RUTINA: FUERZA (40min)</b>	23 <b>VIBRACIONES (20 min)</b>	24 <b>RUTINA 'POTENCIA' (30min)</b>	25 <b>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</b>	26 <b>DIRECTO PROYECTO SADHAKA</b> 	27 <b>RUTINA 'RELAX' (30min)</b>
28 <b>'HISTORIAS CONVERGENTES' (14 min)</b>	29 <b>RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)</b>	30 <b>DÍA DE DESCANSO</b>				