



PROYECTO SĀDHAKA

- MEJORANDO NUESTRA RELACIÓN INTERIOR -

Noviembre

Club de Lectura:
Mes de lectura libre, elige el libro que aún no hayas leído de la [Biblioteca](#)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						01 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50')
02 'ORDENANDO LOS PENSAMIENTOS' (14min)	03 RUTINA 'ENERGÍA' (40 min)	04 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	05 RUTINA: PPROFUNDIDAD (55min)	06 MEDITACIÓN: 'INTROSPACCIÓN' (15 min)	07 LECCIÓN 06 (85min)	08 RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)
09 'EL DIÁLOGO INTERIOR' (60 min)	10 RUTINA SOLO GIRAR (45 min)	11 ANTAR MOUNA (20 min)	12 DIRECTO MASTER CLASS 	13 RUTINA: 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)	14 LECCIÓN 07 (90min)	15 DÍA PARA EL DESCANSO, SOLO LECTURA DEL LIBRO
16 'TRANSFORMANDO PENSAMIENTOS' (13min)	17 RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL II (65 min)	18 MEDITACIÓN: 'ENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS' (15 min)	19 RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL III (60 min)	20 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	21 LECCIÓN 08 (75min)	22 RUTINA: 'MOVILIDAD' (25 min)
23 'PNL PARA NUESTRO BIENESTAR'	24 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)	25 RUTINA: 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)	26 DIRECTO DE COMUNIDAD 	27 ANTAR MOUNA (20 min)	28 LECCIÓN 15 (85min)	29 RUTINA: 'PROFUNDIDAD' (20 min)
30 DÍA DE DESCANSO						