

PROYECTO SĀDHAKA


Febrero

- HACIA LA CIMA INTERIOR -

Lectura propuesta para el mes:

[Las siete decisiones](#)

Andy Andrews

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 SHI HENG YI 'OBSTÁCULOS PARA EL AUTODOMINIO' (18 min)	02 RUTINA 'EL MOMENTO MÁGICO' (60 min)	03 ANTAR MOUNA (20 min)	04 RUTINA 'CONEXIÓN OMÓPLATOS CONSCIENCIA (55min)	05 VIBRACIONES (20 min)	06 LECCIÓN 18 (90min)	07 RUTINA: 'SALIENDO DE LA CAMA' (20min)
08 COMER MEJOR PARA UNA VIDA MEJOR (90 min)	09 DIRECTO MASTER CLASS 	10 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	11 RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)	12 MEDITACIÓN: 'INTROSPACCIÓN' (15 min)	13 LECCIÓN 20 (75min)	14 DÍA DE LECTURA Y REFLEXIÓN
15 'EL FOCO EN LO EMOCIONAL' (12 min)	16 RUTINA: 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)	17 VIBRACIONES (20 min)	18 RUTINA: TIGRES Y OMÓPLATOS' (70')	19 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	20 LECCIÓN 21 (90min)	21 RUTINA: 'DESPERTAR Y CONECTAR' (20min)
22 WAYNE DYER: SOLUCIONES ESPIRITUALES (70min)	23 RUTINA: EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	24 DIRECTO MASTER CLASS 	25 RUTINA 'EL MENSAJE DE LAS POSTURAS' (45min)	26 MEDITACIÓN: 'SILENCIO' (15 min)	27 LECCIÓN 22 (70min)	28 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN