

PROYECTO SĀDHAKA

Marzo

- EL PRIMER DÍA DE NUESTRA VIDA -

Lectura propuesta para el mes:

[Dinero, guerra, sexo y karma](#)

David Loy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 PODCAST SADHAKAS #29 '¿EL ÚLTIMO DÍA?'	02 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE I' (30min)	03 ANTAR MOUNA (20 min)	04 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE II' (35min)	05 MEDITACIÓN: 'ENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS' (15 min)	06 LECCIÓN 24 (90min)	07 RUTINA: 'SALIENDO DE LA CAMA' (20min)
08 DIRECTO MASTER CLASS 	09 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE III' (45min)	10 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	11 RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL I (60 min)	12 VIBRACIONES (20 min)	13 LECCIÓN 23 (60min)	14 DÍA DE LECTURA Y REFLEXIÓN
15 SWAMI SATYANANDA 'TRADICIÓN VIVA' (40 min)	16 RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL II (65 min)	17 ANTAR MOUNA (20 min)	18 RUTINA EL FOCO EN LO EMOCIONAL III (60 min)	19 MEDITACIÓN: 'MAITREYA' (15 min)	20 LECCIÓN 25 (70min)	21 RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)
22 DIRECTO MASTER CLASS 	23 RUTINA: PUNTOS FIJO Y MÓVIL (50min)	24 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	25 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50')	26 VIBRACIONES (20 min)	27 LECCIÓN 27 (75min)	28 DÍA DE LECTURA Y REFLEXIÓN
29 DAVID LOY 'TRANSFORMACIÓN' (30 min)	30 RUTINA 'CONEXIÓN OMÓPLATOS CONSCIENCIA (55min)	31 DÍA DE DESCANSO				