



PROYECTO SĀDHAKA

SAMADHI ✨

Abril

Club de lectura:
[El arte de vivir con sencillez](#)
Shunmyo Masuno

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			01 YOGA PARA CUANDO NO QUIERES HACER YOGA (55 min)	02 DHYANA I Video 1 (preparación)	03 LECCIÓN 28 (80min)	04 'CONOCE SAMADHI'
05 PODCAST SADHAKAS #30 'LAS 4 ÁREAS DE MEJORA'	06 RUTINA: 'LA MITAD SUPERIOR' (50min)	07 DHYANA I Video 2	08 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	09 DHYANA I Video 3	10 LECCIÓN 29 (65min)	11 RUTINA: 'MOVIMIENTO' (25 min)
12 RUTINA: EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	13 DIRECTO MASTER CLASS 	14 DHYANA II Video 1	15 RUTINA: MOVILIDAD DE CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)	16 VIBRACIONES (20 min)	17 LECCIÓN 30 (70min)	18 'DISFRUTA SAMADHI'
19 RUTINA: PROFUNDIDAD (55min)	20 DIRECTO MASTER CLASS 	21 DHYANA II Video 2	22 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	23 DHYANA II Video 3	24 LECCIÓN 31 (70min)	25 RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)
26 JORDI SIERRA 'CADA DÍA ES UNA VIDA' (55 min)	27 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)	28 DHYANA II Video 4	29 RUTINA: 'LA CARA INTERNA' (55 min)	30 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN		