



# PROYECTO SĀDHAKA

Mayo

'HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO'

Club de lectura:  
[Así como piensas, así es tu vida](#)  
 James Allen

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					01 <b>RUTINA: DIBUJO DE LO MUSCULAR (60')</b>	02 <b>'VISITA SAMADHI'</b>
03 <b>RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)</b>	04 <b>RUTINA: 'CONSCIENCIA Y PROFUNDIDAD' (20 min)</b>	05 <b>PODCAST SADHAKAS #31 '¿QUIÉN SERÍA YO?'</b>	06 <b>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</b>	07 <b>ENHAMED 'CONVERTIRNOS EN QUIÉN QUEREMOS SER' (60 min)</b>	08 <b>LECCIÓN 33 (70min)</b>	09 <b>'VISITA SAMADHI'</b>
10 <b>DIRECTO MASTER CLASS</b> 	11 <b>RUTINA: 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)</b>	12 <b>KINHIN CONSCIENTE (20 min)</b>	13 <b>RUTINA 'HACIA ATRÁS' (40 min)</b>	14 <b>ALFONSO COLODRÓN 'LO TRANSPERSONAL' (25 min)</b>	15 <b>LECCIÓN 32 (70min)</b>	16 <b>'VISITA SAMADHI'</b>
17 <b>DIRECTO MASTER CLASS</b> 	18 <b>RUTINA: LO MECÁNICO, CADERAS (45 min)</b>	19 <b>ANTAR MOUNA (20 min)</b>	20 <b>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</b>	21 <b>NATHARET CASTELLANOS 'CUERPO, MENTE Y CEREBRO' (70 min)</b>	22 <b>LECCIÓN 34 (80min)</b>	23 <b>RUTINA: 'PIERNAS, CADERAS Y LUMBAR' (20 min)</b>
24 <b>DIRECTO MASTER CLASS</b> 	25 <b>RUTINA: LLEGANDO LEJOS (60')</b>	26 <b>VIBRACIONES (20 min)</b>	27 <b>YOGA PARA CUANDO NO QUIERES HACER YOGA (55 min)</b>	28 <b>NAHUAN 'LA ENFERMEDAD COMO PUENTE' (15 min)</b>	29 <b>LECCIÓN 35 (80min)</b>	30 <b>DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN</b>