

PROYECTO SĀDHAKA


Julio

'LIGEREZA INTERIOR'

Lectura propuesta para el mes:

[Biografía del silencio](#)

Pablo d'Ors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			01 RUTINA: MOVILIDAD (35min)	02 MEDITACIÓN: 'SILENCIO' (10 min)	03 RUTINA: 'ELEVANDO EL GOZO' (40 min)	04 LECTURA CON VIBRACIONES N° 26 (40 min)
05 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	06 DIRECTO MASTER CLASS 	07 RUTINA: 'POTENCIA' (30min)	08 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	09 RUTINA: 'CONSCIENCIA Y PROFUNDIDAD' (20 min)	10 LECCIÓN 41 (85min)	11 'VISITA SAMADHI'
12 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	13 XESCO ESPAR: 'HÁBITOS PARA LA EXCELECIA' (60 min)	14 RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)	15 ANTAR MOUNA (20 min)	16 RUTINA: 'GIRANDO Y CONECTANDO' (25min)	17 RUTINA: 'CONSCIENCIA Y MOVILIDAD' (35 min)	18 LECTURA CON VIBRACIONES N° 5 (40 min)
19 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	20 JORGE LAURRY: 'CÓMO VIVIR EN PLENITUD' (55 min)	21 RUTINA: 'PIERNAS, CADERAS, LUMBAR' (20min)	22 KINHIN CONSCIENTE (20 min)	23 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE I' (30min)	24 LECCIÓN 42 (80min)	25 'VISITA SAMADHI'
26 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	27 MEDITACIÓN: 'MUDRA' (15 min)	28 RUTINA: MOVILIDAD (35min)	29 ANTAR MOUNA (20 min)	30 RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)	31 DÍA DE DESCANSO	