



PROYECTO SĀDHAKA

Enero


'MINDSET, FOCO, ORGANIZACIÓN Y DESCANSO'

Club de lectura:
El niño, el topo, el zorro y el caballo
 Charlie Mackesy

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					01 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	02 MATRIZ DE FOCO DIARIO
03 RUTINA FUERTE Y ELÁSTICO (55 min)	04 RUTINA EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	05 MINDSET 	06 RINCÓN MARTA: 'PECHO, MUÑECAS, HOMBROS' (50 min)	07 ANTAR MOUNA (30 min)	08 LECCIÓN 54 (90min)	09 LECTURA CON VIBRACIONES N° 68 (40 min)
10 FOCO 	11 RUTINA LLEGANDO LEJOS (60')	12 CURSO BIOMECÁNICA 	13 RINCÓN ZORAIDA: 'VASISTHASANA' (55 min)	14 LECTURA CON VIBRACIONES N° 64 (40 min)	15 LECCIÓN 55 (90min)	16 RUTINA 'ESTIRARSE Y DISFRUTAR' (15 min)
17 ORGANIZACIÓN 	18 RUTINA 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)	19 DIRECTO MASTER CLASS 	20 RINCÓN ANDREA: 'VIRABHADRASANA' (60 min)	21 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	22 LECCIÓN 56 (90min)	23 LECTURA CON VIBRACIONES N° 67 (40 min)
24 DESCANSO 	25 RUTINA PPROFUNDIDAD (55min)	26 CURSO BIOMECÁNICA 	27 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	28 ANTAR MOUNA (30 min)	29 LECCIÓN 57 (90min)	30 RUTINA 'CONSCIENCIA Y PROFUNDIDAD' (20 min)


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31 DÍA DE REFLEXIÓN						

MINDSET, FOCO, ORGANIZACIÓN Y DESCANSO / ENERO 2022

 Los días **marcados en otro color** corresponden a las clases más importantes. Si no puedes seguir la pauta diaria, te propongo hacer los marcados.



 Puedes invertir el orden de alguna clase para seguir un ritmo mejor integrado en tu vida diaria.

 Si sigues las lecciones y también el calendario, puedes sustituir una de las clases propuestas por la lección que te toque hacer.

 Recuerda que cada jueves hay una clase en directo a las 19:00h.

