

# PROYECTO SĀDHAKA

Marzo

‘PRÁCTICA, TEORÍA Y APLICACIÓN’



Club de lectura:  
Sonrisas de Bombay  
Jaume Sanllorente

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 <b>RUTINA: 'APERTURAS I' (40 min)</b>	02 <b>REUNIÓN SADHAKA (COMUNIDAD)</b> 	03 <b>RINCÓN MARTA: 'BUENOS DÍAS' (60 min)</b>	04 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	05 <b>LECCIÓN 62 (90min)</b>	06 <b>MEDITACIÓN: 'SILENCIO' (15 min)</b>
07 <b>RUTINA: 'SOLO GIRAR' (45 min)</b>	08 <b>RUTINA: 'APERTURAS II' (40 min)</b>	09 <b>CURSO BIOMECÁNICA</b> 	10 <b>RINCÓN ZORAIDA: 'FLOW VINYASA' (60 min)</b>	11 <b>LECTURA CON VIBRACIONES N° 16 (40 min)</b>	12 <b>RUTINA: FOCO EN LO EMOCIONAL III (60 min)</b>	13 <b>SADHAKAS #35 'LA LIBERACIÓN DEL ALMA'</b>
14 <b>RUTINA 'HACIA ATRÁS' (40 min)</b>	15 <b>RUTINA: 'FUERZA' (40min)</b>	16 <b>FACE YOGA MASTER CLASS</b> 	17 <b>RINCÓN ANDREA: 'EXTENSIONES HACIA ATRÁS' (60 min)</b>	18 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	19 <b>LECCIÓN 64 (70min)</b>	20 <b>'COMPARTE EN SAMADHI'</b>
21 <b>RUTINA: LO MECÁNICO, CADERAS (45 min)</b>	22 <b>RUTINA 'EL MENSAJE DE LAS POSTURAS' (45min)</b>	23 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	24 <b>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</b>	25 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	26 <b>RUTINA 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)</b>	27 <b>CURSO BUDISMO 2° SHAstra</b> 
28 <b>RUTINA: MOVIMIENTO (35min)</b>	29 <b>RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)</b>	30 <b>CURSO BIOMECÁNICA</b> 	31 <b>DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN</b>			



## 'PRÁCTICA, TEORÍA Y APLICACIÓN' / Marzo 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.

🎬 **Las formaciones en directo de este mes son:**

**Biomecánica**, el día 09 y 30 a las 20:00h

**FaceYoga**, el día 16 a las 20:00h

**Curso de Budismo**, el día 27 a las 19:00h



🏯 Y recuerda que cada jueves hay una clase en directo con Silvia Jaén a las 19:00h