



PROYECTO SĀDHAKA

Mayo


'PROGRAMA DE PRINCIPIANTES'

Club de Lectura:
Mes de lectura libre: ¿qué libro no has leído aún de la [Biblioteca](#)?


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						01 SADHAKAS #37
02 RUTINA: PROFUNDIDAD (55min)	03 RUTINA: ANTI-ESTRÉS I (45min)	04 CURSO BIOMECÁNICA 	05 RINCÓN MARTA: 'FUERZA ISQUIOTIBIAL' (50 min)	06 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	07 LECCIÓN 67 (90min)	08 LECTURA CON VIBRACIONES N° 73 (40 min)
09 RUTINA: SOLO PIERNAS (50min)	10 RUTINA: ANTI-ESTRÉS II (45min)	11 MASTER CLASS RUEDA DE LA VIDA 	12 RINCÓN ZORAIDA: 'TERAPÉUTICA EXTENSIÓN' (50 min)	13 ANTAR MOUNA (30 min)	14 RUTINA: CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)	15 'VISITA A LOS SADHAKAS EN SAMADHI'
16 RUTINA: ALANTE Y ARRIBA (50min)	17 RUTINA: 'EL HILO DE LA RESPIRACIÓN' (45 min)	18 CURSO BIOMECÁNICA 	19 RINCÓN ANDREA: 'INVERTIDAS II' (80 min)	20 LECTURA CON VIBRACIONES N° 73 (40 min)	21 LECCIÓN 68 (60min)	22 ANTAR MOUNA (30 min)
23 RUTINA: 'EQUILIBRIO' (50 min)	24 RUTINA: YOGA PARA EL DESCANSO (45')	25 ENCUENTRO INFORMAL EN SAMADHI A LAS 20h	26 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	27 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	28 RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)	29 CURSO BUDISMO 4° SHASTRA 
30 'SOLO GIRAR' (45 min)	31 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN					



'PROGRAMA DE PRINCIPIANTES' / Mayo 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, miércoles 04 y 18 a las 20:00h

Master Class, miércoles 11 a las 20:00h

Curso de Budismo, domingo 29 a las 19:00h



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