

PROYECTO SĀDHAKA

Junio

'CAMBIANDO EL MUNDO'



Club de lectura:
El libro de Yoga
Swami Vishnu Devananda

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		01 CURSO BIOMECÁNICA 	02 RINCÓN MARTA: 'HACIA PARIGHASANA' (70 min)	03 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	04 LECCIÓN 69 (70min)	05 CURSO BUDISMO 4° SHASTRA
06 RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)	07 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE I' (30min)	08 DIRECTO MASTER CLASS 	09 RINCÓN ZORAIDA: 'VASISTHASANA' (55 min)	10 ANTAR MOUNA (30 min)	11 RUTINA: CADERAS Y EXPANSIÓN (45 min)	12 LECTURA CON VIBRACIONES N° 73 (40 min)
13 RUTINA: PUNTOS FIJO Y MÓVIL (50min)	14 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE II' (35min)	15 CURSO BIOMECÁNICA 	16 RINCÓN ANDREA: 'INVERTIDAS III' (90 min)	17 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	18 LECCIÓN 71 (75min)	19 LECTURA CON VIBRACIONES N° 68 (40 min)
20 RUTINA SOLO PIERNAS (50min)	21 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE III' (45min)	22 SADHAKAS #38	23 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	24 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	25 RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)	26 CURSO BUDISMO 5° SHASTRA
27 RUTINA: PROFUNDIDAD (55min)	28 RUTINA: YOGA PARA EL DESCANSO (45')	29 ENCUENTRO SADHAKA EN SAMADHI A LAS 20h	30 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN			

'CAMBIANDO EL MUNDO' / Junio 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 01 y 15 a las 20:00h

Curso de Budismo, domingo 05 y 26 a las 19:00h

Master Class, miércoles 08 a las 20:00h



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