

PROYECTO SĀDHAKA

Agosto

'CONFORT Y PAZ'



Club de lectura:
El libro de Yoga
Swami Vishnu Devananda

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 RUTINA: 'MOVIMIENTO' (35min)	02 <u>MINDSET</u>	03 RINCÓN ZORAIDA: 'ABDOMEN FUERTE' (20 min)	04 <u>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</u>	05 CLAVES DEL APRENDIZAJE Y LA ENSEÑANZA I	06 <u>RUTINA: 'TRACCIONES PARTE II' (35min)</u>	07 'VISITA SAMADHI'
08 <u>RINCÓN MARTA: 'COSTADOS LARGOS' (40 min)</u>	09 <u>FOCO</u>	10 RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)	11 <u>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</u>	12 <u>ESTUDIANDO LOS YOGA SUTRAS DE PATANJALI</u>	13 MEDITACIÓN: 'MAITREYA' (15 min)	14 <u>LECTURA CON VIBRACIONES N° 03 (40 min)</u>
15 <u>RUTINA: 'POTENCIA' (30min)</u>	16 <u>ORGANIZACIÓN</u>	17 RUTINA: MOVILIDAD (35min)	18 <u>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</u>	19 CLAVES DEL APRENDIZAJE Y LA ENSEÑANZA II	20 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE III' (45min)	21 <u>'VISITA LA SALA DE ESTUDIO'</u>
22 RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)	23 <u>DESCANSO</u>	24 <u>RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)</u>	25 <u>CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)</u>	26 DOLORES EN LA PRÁCTICA DE YOGA	27 <u>MEDITACIÓN: 'MUDRA' (15 min)</u>	28 <u>LECTURA CON VIBRACIONES N° 06 (40 min)</u>
29 <u>RUTINA: 'CONSCIENCIA Y MOVILIDAD' (25 min)</u>	30 <u>RICK WARREN: UNA VIDA CON PROPÓSITO</u>	31 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN				

'CONFORT Y PAZ' / Agosto 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.

🎬 Cada jueves hay una clase en directo con Silvia Jaén a las 19h.



