

PROYECTO SĀDHAKA



Noviembre

'VIVIENDO EN ARMONÍA Y PAZ'

Club de lectura:
La rebelión de un Buda
Iago Varela

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 RUTINA: 'ENERGÍA' (40 min)	02 RUTINA: 'FUERZA' (40min)	03 RINCÓN MARTA: 'BUENOS DÍAS' (60 min)	04 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	05 LECCIÓN 12 (80min)	06 CURSO BUDISMO 1° SHASTRA
07 RUTINA: 'LA MITAD SUPERIOR' (50min)	08 MASTERMIND 'CAMILO ORTÍZ' (60min)	09 TUTORÍA EN SAMADHI 	10 CLASE CON SILVIA EN DIRECTO (60 min)	11 ANTAR MOUNA (30 min)	12 RUTINA: 'ENERGÍA' (40 min)	13 LECTURA VIBRACIONES N° 01 (40 min)
14 RUTINA: 'EQUILIBRIO' (50 min)	15 RAMIRO CALLE 'CAMINOS COMO PUNTOS DE PARTIDA'	16 RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)	17 'ESTUDIO PROFUNDO' 	18 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	19 LECCIÓN 13 (75min)	20 LECTURA VIBRACIONES N° 06 (40 min)
21 RUTINA: 'SOLO GIRAR' (45 min)	22 MASTERMIND 'GEORGINA VARISCO' (60min)	23 RUTINA 'RELAX' (30min)	24 RINCÓN ZORAIDA: 'TENSIÓN COMPRESIÓN' (60 min)	25 ANTAR MOUNA (30 min)	26 RUTINA: ALANTE Y ARRIBA (50min)	27 LECTURA VIBRACIONES N° 04 (40 min)
28 RUTINA EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	29 SADHAKAS #41 'VIVIENDO EN ARMONÍA Y PAZ'	30 CURSO BIOMECAÁNICA 				

'VIVIENDO EN ARMONÍA Y PAZ' / Noviembre 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.

🎬 Las formaciones en directo de este mes son:

Curso de Budismo (2h), domingo 06 a las 19h.

Estudio Profundo (1h), jueves 17 a las 20h.

Biomecánica (1h30'), miércoles 30 a las 20h.

🎓 **Samadhi:**

Tutoría (30'), miércoles 09 a las 20h.



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