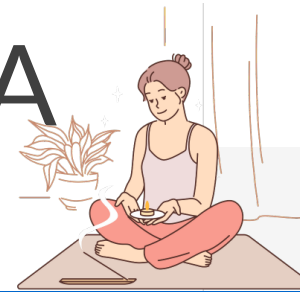


PROYECTO SĀDHAKA

Septiembre

'BÚSQUEDA'



Club de lectura:
Biografía del silencio
Pablo d'Ors

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 RUTINA: 'ENERGÍA +' (40 min)	02 RUTINA: LEONES Y TORSIONES (35 min)	03 'SEMINARIO FENIX' (30 min)
04 RUTINA 'EL MOMENTO MÁGICO' (60 min)	05 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	06 GRUPO DE MEDITACIÓN 	07 RUTINA: SOLO PIERNAS (50min)	08 TUTORÍA EN SAMADHI 	09 LECCIÓN 31 (70min)	10 MASTERMIND 'GEORGINA VARISCO' (60min)
11 RUTINA: LLEGANDO LEJOS (60')	12 RINCÓN ZORAIDA 'COSTADOS EN MOOVIMIENTO' (55 min)	13 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	14 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	15 ANTAR MOUNA (30 min)	16 RUTINA EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	17 'SEMINARIO FENIX' (30 min)
18 RUTINA 'EQUILIBRIO' (50 min)	19 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	20 TUTORÍA EN SAMADHI 	21 RINCÓN MARTA: 'COSTADOS LARGOS' (40 min)	22 ANTAR MOUNA (30 min)	23 LECCIÓN 32 (70min)	24 MASTERMIND 'CAMILO ORTÍZ' (60min)
25 RUTINA: 'LA CARA INTERNA' (55 min)	26 RUTINA: MOVILIDAD Y DESCANSO LUMBAR (30')	27 CURSO BIOMECAÁNICA 	28 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	29 RUTINA: AUMENTANDO LA ENERGÍA (50 min)	30 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN	

'BÚSQUEDA' / SEPTIEMBRE '23

▶ Formaciones en directo:

[Biomecánica](#) (1h30'), miércoles 27 a las 20h.

🎓 Samadhi:

[Tutoría](#) (30'), viernes 08 a las 12pm.

[Tutoría](#) (30'), miércoles 20 a las 20h.

💎 Clases en directo:

[Cada martes y jueves](#) con Silvia Jaén a las 19h.

🧘 Grupo de Meditación:

[Aquí](#) anuncio cada domingo el día y la hora.

🙌 [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 integrado en tu vida diaria.

