

'LIGEREZA CONSCIENTE'

Julio

PROYECTO SADHAKA



Club de lectura:
El árbol del Yoga
B. K. S Iyengar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 RUTINA: MOVILIDAD (35min)	02 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	03 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE I' (30min)	04 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	05 TUTORÍA 	06 PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 1 (55 min)	07 LECTURA CON VIBRACIONES N° 26 (40 min)
08 RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)	09 YAMA: LAS RAÍCES DEL YOGA	10 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE II' (30min)	11 RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)	12 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	13 PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 2 (55 min)	14 MASTERMIND 'ALUMNOS' (45min)
15 RUTINA 'POTENCIA' (30min)	16 PODCAST SADHAKAS #43 'EL ÉXITO DE NUNO'	17 RUTINA: 'TRACCIONES PARTE III' (45min)	18 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	19 ANTAR MOUNA (30 min)	20 PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 3 (55 min)	21 LECTURA CON VIBRACIONES N° 05 (40 min)
22 RUTINA: 'GIRANDO Y CONECTANDO' (25min)	23 NIYAMA: EL YOGA EN LA VIDA DIARIA	24 RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)	25 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	26 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	27 RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)	28 MASTERMIND 'GEORGINA VARISCO' (60min)
29 TUTORÍA 	30 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	31 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN				

'LIGEREZA CONSCIENTE' / JULIO '24

🎓 Tutorías (30'):

[Viernes 05](#) a las 12pm.

[Lunes 29](#) a las 20pm.

💎 Clases en directo:

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



🧘 Grupo de Meditación:

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

🙌 Los días [marcados](#) en otro color corresponden a las clases más importantes.

👤 **Recomendación:**

Julio es fantástico para aprovechar y ver alguno de los [vídeos inspiradores de meses anteriores](#)