

'COHESIÓN CONSCIENTE'

Octubre

PROYECTO SADHAKA





Club de lectura:
Conseguir el éxito
Bernabé Tierno

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 YOGA PARA CUANDO NO QUIERES HACER YOGA (55 min)	02 TUTORÍA 	03 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	04 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	05 LECCIÓN 03 (80min)	06 MASTERMIND 'ALUMNOS' (45min)
07 RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)	08 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	09 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	10 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	11 ANTAR MOUNA (30 min)	12 RUTINA: 'LA MITAD SUPERIOR' (50min)	13 LECTURA CON VIBRACIONES N° 38 (40 min)
14 RINCÓN MARTA: PECHO - MUÑECAS - HOMBROS (50min)	15 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	16 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	17 RUTINA: 'ENERGÍA' (40 min)	18 TUTORÍA 	19 LECCIÓN 04 (90min)	20 MASTERMIND 'ALUMNOS' (45min)
21 RUTINA: 'SOLO GIRAR' (45 min)	22 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	23 LECTURA CON VIBRACIONES N° 18 (40 min)	24 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	25 ANTAR MOUNA (30 min)	26 RUTINA: 'MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN' (55 min)	27 MASTERMIND 'GEORGINA VARISCO' (60min)
28 RUTINA: PUNTOS FIJO Y MÓVIL (50min)	29 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	30 'GURUJIN YOGA CHALLENGE' 	31 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN			

'COHESIÓN CONSCIENTE' / OCTUBRE '24

 [Gurujin Yoga Challenge](#) (1h) miércoles 30 a las 20h.

 **Tutorías (30'):**
[Miércoles 02](#) a las 20h.
[Viernes 18](#) a las 12pm.

 **Clases en directo:**
[Cada martes y jueves](#) con Silvia Jaén a las 19h.

 **Grupo de Meditación:**
Cada lunes anuncio el día y hora en la Sala de Práctica y el canal #novedades de Samadhi.

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

