







'COMUNIDAD'

PROYECTO SADHAKA



Noviembre

Club de lectura:
Siddhartha
Hermann Hesse

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 RUTINA: EL FOCO EN LO EMOCIONAL I (55 min)	02 RUTINA: YOGA PARA EL DESCANSO (45')	03 MASTERMIND 'GEORGINA VARISCO' (60min)
04 RUTINA: FUERTE Y ELÁSTICO (55 min)	05 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	06 TUTORÍA 	07 RINCÓN MARTA: CONSCIENCIA DORSAL (45min)	08 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	09 LECCIÓN 05 (70min)	10 MASTERMIND 'ALUMNOS' (45min)
11 RUTINA: EL FOCO EN LO EMOCIONAL 2 (65 min)	12 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	13 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	15 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	16 ANTAR MOUNA (30 min)	15 RUTINA: 'CONEXIÓN' (40min)	17 CÍRCULO DE SABIDURÍA 
18 RUTINA EL FOCO EN LA PELVIS (70min)	19 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	20 ANTAR MOUNA (30 min)	21 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	22 TUTORÍA 	23 LECCIÓN 06 (90min)	24 MASTERMIND 'ALUMNOS' (45min)
25 RUTINA: EL FOCO EN LO EMOCIONAL 3 (60 min)	26 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	27 'ESTUDIO PROFUNDO' 	28 RINCÓN ZORAIDA: 'TENSIÓN COMPRESIÓN' (60 min)	29 RUTINA: 'HACIA ATRÁS' (40 min)	30 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN	

'COMUNIDAD' / NOVIEMBRE '24

▶ [Círculo de Sabiduría](#) (1h) domingo 17 a las 17h.

▶ [Estudio Profundo](#) (1h), miércoles 27 a las 20h.

🎓 **Tutorías (30'):**

[Miércoles 06](#) a las 20h.

[Viernes 22](#) 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.

