

'SENDA DIVINA #1'

PROYECTO SADHAKA



Enero

Club de lectura:

Usted se encuentra aquí
Fabián C. Barrio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			01 <u>KINHIN REFLEXIVA</u>	02 <u>RUTINA: 'MOVILIDAD' (25 min)</u>	03 <u>LECCIÓN 39 (60min)</u>	04 <u>MINDSET</u>
05 <u>RUTINA PPROFUNDIDAD (55min)</u>	06 <u>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</u>	07 <u>TUTORÍA DE YOGA</u> 	08 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</u>	09 <u>ANTAR MOUNA (30 min)</u>	10 <u>LECCIÓN 37 (75min)</u>	11 <u>FOCO</u>
12 <u>RUTINA: ELEVANDO EL GOZO (40 min)</u>	13 <u>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</u> 	14 <u>RUTINA: 'ENERGÍA' (40 min)</u>	15 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</u>	16 <u>YOGA BIOEMOCIONAL 3ª SESIÓN</u> 	17 <u>LECCIÓN 38 (75min)</u>	18 <u>ORGANIZACIÓN</u>
19 <u>RUTINA: 'SOLO GIRAR' (45 min)</u>	20 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</u>	21 <u>ANTAR MOUNA (30 min)</u>	22 <u>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</u> 	23 <u>YOGA BIOEMOCIONAL 4ª SESIÓN</u> 	24 <u>LECCIÓN 36 (90min)</u>	25 <u>CURSO DE SECUENCIACIÓN</u>
26 <u>RUTINA: 'EL HILO DE LA RESPIRACIÓN' (45 min)</u>	27 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</u>	28 <u>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</u>	29 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</u>	30 <u>YOGA BIOEMOCIONAL 5ª SESIÓN</u> 	31 <u>DESCANSO</u> 	

Encuentros en directo - Enero '26

🎬 **Tutoría de Yoga (1h):**

[Miércoles 07](#) a las 20h.

🎬 **Curso de Yoga Bioemocional (1h):**

[Viernes 16, 23 y 30](#) a las 20h.

🎬 **Curso de secuenciación, (2h):**

[Domingo 25](#) a las 09h.

🎬 **Clases de Asana y Pranayama en directo (1h):**

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

🎬 **Presencia/Meditación (10' -15'):**

Cada lunes anuncio día y hora en la [Sala de Práctica](#) y [Samadhi](#).

