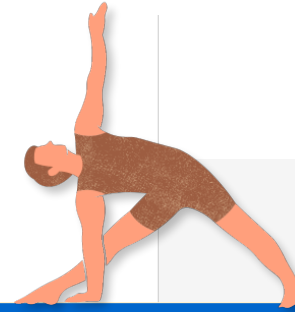




# 'SENDA DIVINA #4'

Abril

## PROYECTO SADHAKA



**Club de lectura:**  
El poder del despertar  
Wayne Dyer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		01 <u>YOGA FACIAL</u> Día 1 (continuar cada día)	02 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	03 <u>KINHIN</u> <u>CONSCIENTE</u> (30 min)	04 <u>LECCIÓN 48</u> (75min)	05 <u>'LO ESPIRITUAL Y</u> <u>TOLKIEN'</u> <u>Gonzalo Rodriguez'</u> (75 min)
06 <u>RUTINA:</u> <u>'APERTURAS I'</u> (40 min)	07 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	08 <u>YOGA FACIAL</u> Día 8 (continuar cada día)	09 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	10 <u>'GURUJIN YOGA</u> <u>CHALLENGE'</u> 	11 <u>LECCIÓN 47</u> (60min)	12 <u>LECTURA</u> <u>VIBRACIONES N° 01</u> (40 min)
13 <u>RUTINA:</u> <u>'APERTURAS II'</u> (40 min)	14 <u>CLASE CON SILVIA</u> <u>(PRANAYAMA)</u> 	15 <u>MEDITACIÓN</u> <u>MATINAL A LAS 09H</u> (10 min) 	16 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	17 <u>YOGA FACIAL</u> Día 17 (continuar cada día)	18 <u>LECCIÓN 49</u> (80min)	19 <u>'ESTADOS DE</u> <u>CONSCIENCIA'</u> <u>Dr. Sergio Marina'</u> (120 min)
20 <u>RUTINA:</u> <u>PROFUNDIDAD</u> (55min)	21 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	22 <u>YOGA FACIAL</u> Día 22 (continuar cada día)	23 <u>CLASE CON SILVIA</u> <u>(PRANAYAMA)</u> 	24 <u>ANTAR MOUNA</u> (30 min)	25 <u>LECCIÓN 50</u> (60min)	26 <u>CURSO DE</u> <u>SECUENCIACIÓN</u> 
27 <u>RUTINA:</u> <u>MOVILIDAD Y</u> <u>DESCANSO LUMBAR</u> (30')	28 <u>CLASE EN DIRECTO</u> <u>CON SILVIA</u> (60 min)	29 <u>RUTINA:</u> <u>'SUAVIDAD'</u> (30 min)	30 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN			

## Encuentros en directo - Abril '26

 **Gurujin Yoga Challenge (1h):**

[Miércoles 10](#) 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](#).

