






'SENDA DIVINA #5'

Mayo

PROYECTO SADHAKA




Club de lectura:
El poder del despertar
 Wayne Dyer


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 RUTINA: FUERTE Y ELÁSTICO (55 min)	02 LECCIÓN 51 (90min)	03 CURSO DE AYURVEDA ¿Comenzamos?
04 RUTINA: 'FUERZA' (40min)	05 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	06 ANTAR MOUNA (30 min)	07 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	08 PODCAST PRIVADO #34	09 LECCIÓN 52 (90min)	10 CURSO DE PNL ¿Comenzamos?
11 RUTINA: FOCO EN LA PELVIS (70min)	12 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	13 KINHIN KONSCIENTE (30 min)	14 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	15 PODCAST PRIVADO #43	16 LECCIÓN 53 (70min)	17 CURSO DE SECUENCIACIÓN 
18 RINCÓN MARTA: 'PECHO - HOMBROS - MUÑECAS' (50 min)	19 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	20 TUTORÍA DE YOGA 	21 CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA) 	22 ANTAR MOUNA (30 min)	23 LECCIÓN 54 (90min)	24 CURSO DE BUDISMO ¿Comenzamos?
25 RUTINA: 'MOVILIDAD' (25 min)	26 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	27 MEDITACIÓN MATINAL A LAS 09H (10 min) 	28 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	29 PODCAST PRIVADO #48	30 RUTINA: 'EQUILIBRIO' (50 min)	31 DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN

Encuentros en directo - Mayo '26

 **Tutoría de Yoga (1h):**
[Miércoles 20](#) a las 20h.

 **Curso de secuenciación, (2h):**
[Domingo 17](#) 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](#).

