

# 'SENDA DIVINA #6'

PROYECTO SADHAKA



Junio

Club de lectura:  
El poder del despertar  
Wayne Dyer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
01 <b>RUTINA: 'HACIA ATRÁS' (40 min)</b>	02 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	03 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	04 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	05 <b>NOTAS DE SADHANA #2</b>	06 <b>LECCIÓN 55 (90min)</b>	07 <b>'CRECE EN CUALQUIER ÁMBITO DE LA VIDA' (D. Luengo)</b>
08 <b>RUTINA: PROFUNDIDAD (55min)</b>	09 <b>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</b> 	10 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	11 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	12 <b>MASTER CLASS SUEÑOS LÚCIDOS</b> 	13 <b>LECCIÓN 56 (90min)</b>	14 <b>CURSO DE BUDISMO ¿Comenzamos?</b>
15 <b>RUTINA: 'FUERZA' (40min)</b>	16 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	17 <b>MEDITACIÓN MATINAL A LAS 09H (10 min)</b> 	18 <b>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</b> 	19 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	20 <b>LECCIÓN 57 (90min)</b>	21 <b>CURSO DE SECUENCIACIÓN</b> 
22 <b>RUTINA: PUNTOS FIJO Y MÓVIL (50min)</b>	23 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	24 <b>TUTORÍA DE YOGA</b> 	25 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	26 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	27 <b>LECCIÓN 58 (75min)</b>	28 <b>CURSO DE AYURVEDA ¿Comenzamos?</b>
29 <b>RUTINA: 'FUERZA' (40min)</b>	30 <b>DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN</b>					

## Encuentros en directo - Junio '26

🎬 Master class 'Sueños lúcidos' (1h):

[Viernes 12](#) a las 20h.

🎬 Curso de secuenciación, (2h):

[Domingo 21](#) a las 09h.

🎬 Tutoría de Yoga (1h):

[Miércoles 24](#) a las 20h.

🎬 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](#).

