

# 'SENDA DIVINA #7'

Julio

## PROYECTO SADHAKA




**Club de lectura:**  
Éxito, una guía extraordinaria  
 Robin Sharma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		01 <b>PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 1 (55 min)</b>	02 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	03 <b>RUTINA: MOVILIDAD (35min)</b>	04 <b>LECCIÓN 61 (80min)</b>	05 <b>PODCAST SADHAKAS #51</b>
06 <b>PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 2 (55 min)</b>	07 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	08 <b>TUTORÍA DE YOGA</b> 	09 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	10 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	11 <b>LECCIÓN 62 (90min)</b>	12 <b>CURSO DE AYURVEDA ¿Comenzamos?</b>
13 <b>PROGRAMA PRINCIPIANTES: CLASE 3 (55 min)</b>	14 <b>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</b> 	15 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	16 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	17 <b>RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)</b>	18 <b>LECCIÓN 60 (60min)</b>	19 <b>CURSO DE PNL ¿Comenzamos?</b>
20 <b>RUTINA: MOVILIDAD (35min)</b>	21 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	22 <b>ANTAR MOUNA (30 min)</b>	23 <b>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</b> 	24 <b>KINHIN CONSCIENTE (30 min)</b>	25 <b>LECCIÓN 59 (70min)</b>	26 <b>CURSO DE BUDISMO ¿Comenzamos?</b>
27 <b>RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)</b>	28 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	29 <b>RUTINA: 'GIRANDO Y CONECTANDO' (25min)</b>	30 <b>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)</b>	31 <b>DÍA DE DESCANSO Y REFLEXIÓN</b>		

## Encuentros en directo - Julio '26

 **Tutoría de Yoga (1h):**  
[Miércoles 08](#) 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](#).

