

'SENDA DIVINA #8'

PROYECTO SADHAKA



Agosto

Club de lectura:
Éxito, una guía extraordinaria
 Robin Sharma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					01 RUTINA: 'LIGEROS' (25 min)	02 CURSO DE YOGA FACIAL ¿Comenzamos?
03 RUTINA: 'POTENCIA' (30min)	04 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	05 TUTORÍA DE YOGA 🎬	06 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	07 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	08 RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA' (30min)	09 CURSO DE AYURVEDA ¿Comenzamos?
10 RUTINA: MOVIMIENTO (35min)	11 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	12 SĀDHANA PĀDA	13 CLASE EN DIRECTO CON SILVIA (60 min)	14 ANTAR MOUNA (30 min)	15 RUTINA: 'FLEXIBILIDAD' (30min)	16 CURSO DE BUDISMO ¿Comenzamos?
17 RUTINA: 'CONSCIENCIA Y MOVILIDAD' (25 min)	18 CLASE CON SILVIA 'GRABACIONES' (60 min)	19 EL AYURVEDA Y EL VERANO	20 CLASE CON SILVIA 'GRABACIONES' (60 min)	21 KINHIN CONSCIENTE (30 min)	22 RUTINA: MOVILIDAD (35min)	23 CURSO DE PNL ¿Comenzamos?
24 RUTINA: 'ENERGÍA +' (40 min)	25 CLASE CON SILVIA 'GRABACIONES' (60 min)	26 LA RUEDA DE LA VIDA	27 CLASE CON SILVIA 'GRABACIONES' (60 min)	28 ANTAR MOUNA (30 min)	29 RUTINA: 'GIRANDO Y CONECTANDO' (25min)	30/31 DÍAS DESCANSO Y REFLEXIÓN

Encuentros en directo - Agosto '26

🎬 **Tutoría de Yoga (1h):**
[Miércoles 05](#) a las 20h.

🎬 **Clases de Asana en directo:**
Martes y jueves hasta el día 13 con normalidad.
[Aquí tenéis todas las clases de Silvia anteriores.](#)

🎬 **Grupo de Meditación:**
De vacaciones hasta Septiembre.

