

'SENDA DIVINA #9'

PROYECTO SADHAKA



Septiembre

Club de lectura:
Éxito, una guía extraordinaria
 Robin Sharma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	01 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	02 <u>MEDITACIÓN MATINAL A LAS 09H</u> (10 min) 	03 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	04 <u>LECTURA VIBRACIONES N° 71</u> (40 min)	05 <u>LECCIÓN 64</u> (70min)	06 <u>NOTAS DE SADHANA #4</u>
07 <u>RUTINA: 'EL VALOR INTERNO'</u> (45min)	08 <u>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</u> 	09 <u>TUTORÍA DE YOGA</u> 	10 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	11 <u>KINHIN CONSCIENTE</u> (30 min)	12 <u>LECCIÓN 65</u> (90min)	13 <u>'NUESTRO BIOTIPO Y CONDUCTA 1/2'</u> Rodrigo García
14 <u>RUTINA: MOVILIDAD</u> (35min)	15 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	16 <u>RUTINA: 'RENOVACIÓN DE ENERGÍA'</u> (30min)	17 <u>CLASE CON SILVIA (PRANAYAMA)</u> 	18 <u>LECTURA VIBRACIONES N° 72</u> (40 min)	19 <u>LECCIÓN 66</u> (70min)	20 <u>'NUESTRO BIOTIPO Y CONDUCTA 2/2'</u> Rodrigo García
21 <u>RUTINA: 'LA CARA INTERNA'</u> (55 min)	22 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	23 <u>RUTINA: 'FLEXIBILIDAD'</u> (30min)	24 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	25 <u>ANTAR MOUNA</u> (30 min)	26 <u>LECCIÓN 67</u> (90min)	27 <u>CURSO DE SECUENCIACIÓN</u> 
28 <u>RUTINA: MOVIMIENTO</u> (35min)	29 <u>CLASE EN DIRECTO CON SILVIA</u> (60 min)	30 DÍAS DESCANSO Y REFLEXIÓN				

Encuentros en directo - Septiembre '26

 **Tutoría de Yoga (1h):**
[Miércoles 09](#) a las 20h.

 **Curso de secuenciación, (2h):**
[Domingo 27](#) 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](#).

