

**Práctica Diaria de Sadhana**  
**Sadhana significa tu práctica espiritual diaria**  
**Cada día marca lo que completes como parte de tu práctica**

Día	Ejercicios para vivir en el Superconsciente	Posturas de Yoga	Oración	Cánticos	Jhong-So	Silencio	Afirmaciones
Lunes							
Lunes							
Martes							
Martes							
Miércoles							
Miércoles							
Jueves							
Jueves							
Viernes							
Viernes							
Sábado							
Sábado							
Domingo							
Domingo							