

**NOVIEMBRE** \*Las actividades en verde son gratuitas

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		<b>1</b> <b>Día festivo</b> Retiro Yoga del Guru y Ofrecimiento del mandala 10.45h a 11.30h (1ª sesión retiro) 11.45h a 12.30h (2ª sesión retiro) 12.45h a 13.30h (3ª sesión retiro)	<b>2</b> <b>11h-11.30h</b> <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>3</b> <b>18h</b> <b>GEMA DEL CORAZÓN</b> con meditación  19.30h-20.30h <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>4</b> <b>10.30h-11.50h</b> <b>1ª clase</b> <b>12.15h-13.30h</b> <b>2ª clase</b> <b>PROGRAMA FUNDAMENTAL</b>	<b>5</b>
6	<b>7</b> <b>17.30h</b> <b>POSTRACIONES</b> <b>18h</b> “ Cientos de Deidades de la Tierra Gozosa según el Tantra del yoga supremo “  <b>18.50h a 20h</b> Instrucciones Orales de <b>MAHAMUDRA</b>	<b>8</b> <b>18h</b> <b>Tara</b>  <b>18h Benicassim</b> <b>clase de meditación</b>	<b>9</b> <b>11h-11.30h</b> <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>10</b> <b>17h</b> <b>Ofrenda al Guía Espiritual</b>  19.30h-20.30h <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>11</b> <b>10.30h-11.50h</b> <b>1ª clase</b> <b>12.15h-13.30h</b> <b>2ª clase</b> <b>PROGRAMA FUNDAMENTAL</b>	<b>12</b>
13	<b>14</b> <b>17.30h</b> <b>POSTRACIONES</b> <b>18h</b> <b>GEMA DEL CORAZÓN</b> con meditación <b>19h LAllcora</b> clase de meditación	<b>15</b>	<b>16</b> <b>11h-11.30h</b> <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>17</b> <b>18h POUA</b>  19.30h-20.30h <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>18</b> <b>10.30h-11.50h</b> <b>1ª clase</b> <b>12.15h-13.30h</b> <b>2ª clase</b> <b>PROGRAMA FUNDAMENTAL</b>	<b>19</b>
20	<b>21</b> <b>17.30h</b> <b>POSTRACIONES</b> <b>18h</b> “Cientos de Deidades de la Tierra Gozosa según el Tantra del yoga supremo “ <b>18.50h a 20h</b> Instrucciones Orales del Mahamudra	<b>22</b> <b>18h Benicassim</b> <b>Clase de meditación</b>	<b>23</b> <b>11h-11.30h</b> <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>24</b> <b>18h</b> <b>GEMA DEL CORAZÓN</b> con meditación  19.30h-20.30h <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>	<b>25</b> <b>10.30h-11.50h</b> <b>1ª clase</b> <b>12.15h-14h</b> <b>Ofrenda al Guía Espiritual</b>	<b>26</b>
27	<b>28</b> <b>17.30h</b> <b>POSTRACIONES</b> <b>18h</b> <b>GEMA DEL CORAZÓN</b> con meditación <b>19h L´Alcora</b> clase de meditación	<b>29</b>	<b>30</b> <b>11h-11.30h</b> <b>CLASE DE MEDITACIÓN</b>			