



La duración del curso es de un año, un fin de semana al mes, excepto el mes de Agosto

### Curso: Suddha Dharma Mandalam Año 2021

Enero						Febrero						Marzo						Abril										
Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	
<i>Comienzo de curso</i>						16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31												
Mayo						Junio						Julio						Agosto										
Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	
					1	2						5	6				1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8	
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8		
10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22	
24	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29	
31							28	29	30					26	27	28	29	30	31	30	31							
Septiembre						Octubre						Noviembre						Diciembre										
Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	Lun	Mar	MiÉ	Jue	Vie	Sáb	Dom	
					4	5						1	2	3	1	2	3	4	5	6	7						4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	<i>Fin de Curso</i>							
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			

### Programa:

#### SÁBADO

- 8:30 Meditación y Mantras
- 10:30 Asanas
- 12:00 Desayuno
- 13:30 Enseñanza
- 15:00 Descanso
- 17:30 Práctica S.D.M.
- 19:00 Cena
- 20:30 Sutras Sanatana Dharma
- 23:00 Meditación y Mantras

#### DOMINGO

- 9:00 Meditación y Mantras
- 11:30 Desayuno
- 13:30 Suddha Raya Yoga
- 15:00 Despedida