



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

Aulas Práticas: Terças e quintas - 6h
Aulas Teóricas: Quartas - 17h

ESTRUTURA MENSAL:

- 1ª semana** – Estudos de Trânsitos Astrológicos;
- 2ª semana** – Aula Teórica;
- 3ª semana** – Planejamento Solar;
- 4ª semana** – Satsanga – Encontro para conversa e tirar dúvidas.
(Meses com 5 quartas: aula teórica extra)

Recesso até 19/01. Planejamento do mês foi entregue no Jornada 2026.

JANEIRO – 1º CHAKRA • MULADHARA

Tema central: Energia Raiz | Corpo, Estabilidade e Base Essencial

Aulas Práticas: Foco no enraizamento, fortalecimento da base e do sistema nervoso. Trabalhos para despertar segurança, presença e equilíbrio interior.

Aulas Teóricas:

- | |
|---|
| 21/01 Aula Teórica Muladhara:
O Corpo como Raiz da Consciência. |
| 28/01 Satsanga Integrando o Retorno:
Caminhar com Base Firme. |



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

FEVEREIRO – 2º CHAKRA · SVADHISTHANA

Tema central: A Fluidez da Vida | Emoções, Criatividade e Prazer de Existir

Aulas Práticas: Foco no movimento pélvico, desbloqueio das emoções, kriyas de flexibilidade e vitalidade. Cultivo da alegria, da sensualidade sagrada e da leveza.

Aulas Teóricas:

04/02 | Trânsitos Astrológicos

Movimentos de Vênus e energia emocional do mês

11/02 | Aula Teórica

Svadhisthana - A Energia da Água e o Corpo Emocional

18/02 | Planejamento Solar

Sol em Aquário - Autenticidade e fluxo criativo

25/02 | Satsanga

Fluir sem perder-se - Emoções como guias do autoconhecimento



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

MARÇO – 3º CHAKRA • MANIPURA

Tema central: Fogo Interno | Poder Pessoal, Disciplina e Clareza

Aulas Práticas: Kriyas para o plexo solar, digestão e força de vontade. Práticas de respiração vigorosa, empoderamento e ação consciente.

Aulas Teóricas:

- 04/03 |** Trânsitos Astrológicos
Energia de Marte e novos ciclos de ação
- 11/03 |** Aula Teórica
Manipura - O Fogo da Transformação
- 18/03 |** Planejamento Solar
Sol em Peixes - Encerrar ciclos com propósito
- 25/03 |** Satsanga
Força Interior e Verdadeira Disciplina



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

ABRIL – 4º CHAKRA • ANAHATA + SHASTRAS

Tema central: O Coração Espiritual | Amor, Compaixão e Sabedoria

Aulas Práticas: Práticas de abertura de peito, equilíbrio emocional e expansão da consciência do coração. Meditações para a compaixão e o perdão.

Aulas Teóricas:

01/04 | Trânsitos Astrológicos

A vibração de Vênus e a sensibilidade do coração

08/04 | Aula Teórica 01

Anahata - Amor como Energia Curadora

15/04 | Planejamento Solar

Sol em Áries - Início do ciclo solar e coragem amorosa

22/04 | Aula Teórica 02

Shastras - As Escrituras como Caminho de Sabedoria

29/04 | Satsanga

A Frequência do Coração como Caminho



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

MAIO – 5º CHAKRA • VISHUDDHA

Tema central: A Verdade que Vibra | Comunicação, Expressão e Som

Aulas Práticas: Kriyas e mantras para purificação da garganta, autêntica expressão e alinhamento entre mente e palavra. Ênfase no som como poder criador.

Aulas Teóricas:

06/05 | Trânsitos Astrológicos

Mercúrio e Júpiter na expressão consciente

13/05 | Aula Teórica

Vishuddha – A Voz da Verdade e o Som da Alma

20/05 | Planejamento Solar

Sol em Touro – Estabilidade e coerência na comunicação

27/05 | Satsanga

A palavra como instrumento de libertação



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

JUNHO – 6º CHAKRA • AJNA

Tema central: Visão e Intuição | A Mente como Espelho da Alma

Aulas Práticas: Kriyas para o sistema nervoso e glândulas pituitária e pineal. Desenvolvimento da percepção, foco e meditação profunda.

Aulas Teóricas:

03/06 | Trânsitos Astrológicos

Expansão de Júpiter e clareza mental

10/06 | Aula Teórica

Ajna - Intuição e Clareza do Pensamento

17/06 | Planejamento Solar

Sol em Gêmeos - Comunicação e discernimento

24/06 | Satsanga

O Olhar que Vê Além das Formas



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

JULHO – 7º CHAKRA • SAHASRARA + SHASTRAS

Tema central: Consciência e Unidade | O Silêncio como Verdade

Aulas Práticas: Práticas devocionais e meditativas para elevar a frequência. Kriyas de conexão espiritual, rendição e expansão da consciência.

Aulas Teóricas:

01/07 | Trânsitos Astrológicos

Expansão espiritual, intuição e energia sutil

08/07 | Aula Teórica 01

Sahasrara - O Portal da Consciência Divina

15/07 | Planejamento Solar

Sol em Câncer - Nutrir o Ser Espiritual

22/07 | Aula Teórica 02

Shastras - O Conhecimento Revelado como Caminho de Luz

29/07 | Satsanga

Silêncio, Devoção e Integração



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

AGOSTO – YOGA SUTRAS I

Tema central: Fundamentos da Mente e do Yoga

Aulas Práticas: Kriyas e meditações para estabilizar a mente, regular o sistema nervoso e preparar o campo interno para o estudo dos sutras.

Aulas Teóricas:

05/08 | Trânsitos Astrológicos

Observação da mente e de Mercúrio

12/08 | Aula Teórica

Yoga Sutras I | Fundamentos da Mente e do Yoga

19/08 | Planejamento Solar

Sol em Leão | Clareza e expressão interior

26/08 | Satsanga

A Mente como Campo de Prática



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

SETEMBRO – YOGA SUTRAS II e III

Tema central: O Caminho da Prática | Obstáculos, Discernimento e Liberação

Aulas Práticas: Kriyas para a constância, força interior e estabilidade meditativa. Práticas que sustentam a disciplina e o refinamento da mente.

Aulas Teóricas:

- 02/09** | Trânsitos Astrológicos
Saturno e Ketu - o aprendizado através da prática
- 09/09** | Aula Teórica 01
Yoga Sutras I - Fundamentos da Mente e do Yoga
- 16/09** | Planejamento Solar
Sol em Leão - Clareza e expressão interior
- 23/09** | Aula Teórica 02
Yoga Sutras III - Discernimento e Liberação
- 30/09** | Satsanga
O Caminho entre o Esforço e a Graça



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

OUTUBRO – YAMAS & NIYAMAS

Tema central: A Ética do Ser | Coerência, Harmonia e Propósito.

Aulas Práticas: Kriyas para equilíbrio emocional, auto-observação e coerência interna.

Aulas Teóricas:

07/10 | Trânsitos Astrológicos

Vênus e integridade nas relações

14/10 | Aula Teórica

Yamas & Niyamas - Os 10 Pilares Éticos do Yoga

21/10 | Planejamento Solar

Sol em Libra - Harmonia e equilíbrio no Ser

28/10 | Satsanga

Coerência: alinhando pensamento, palavra e ação



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

NOVEMBRO – A LEI DO KARMA & OS CICLOS DO SAMSARA

Tema central: Causa e Efeito | Consciência, Destino e Escolhas

Aulas Práticas: Kriyas de purificação, liberação emocional, limpeza do passado e transformação.

Aulas Teóricas:

04/11 | Trânsitos Astrológicos

Saturno e Ketu - sabedorias do destino

11/11 | Aula Teórica

Karma, Dharma e Samsara - A Inteligência dos Ciclos

18/11 | Planejamento Solar

Sol em Escorpião - Transformação e profundidade

25/11 | Satsanga

Escolhas, Caminhos e o Livre-Arbítrio Consciente



PROGRAMAÇÃO 2026

Comunidade Harih Om

DEZEMBRO – KUNDALINI, CORPOS SUTIS & BANDHAS

Tema central: Energia Vital | O Corpo como Portal da Consciência

Aulas Práticas: Kriyas de força energética, elevação vital, bandhas, nadis e consciência expandida.

Aulas Teóricas:

02/12 | Trânsitos Astrológicos

Encerramentos astrais, balanço do ano

09/12 | Aula Teórica

Kundalini & Corpos Sutis - Energia, Nadis e Consciência

16/12 | Planejamento Solar

Sol em Sagitário - Propósito, fé e expansão

Início do Recesso 25/26