

**PROGRAMME**  
**SVADHYAYA YOGA**  
Centre Amma - Ferme du Plessis

*Se risquer à sa Vulnérabilité  
et contacter le Soi*

« Seul est libre celui qui prend des risques » Amma

**Du 12 février (10h) au 16 février(16h) 2025**

**Ouverture du stage** : Arrivée et inscription avant 18h le mardi 11

Première séance de groupe le mercredi 12 à 10h

**Clôture du stage** : Dimanche 19 à 16h

Vous pouvez bien sûr étendre votre séjour au Centre Amma, en amont et/ou en aval du stage.

**Mardi 11**

...

18h00	Méditation et Bhajans
20h	dîner
21h - 22h30	Svadyaya yoga

**Mercredi 12, Jeudi 13, Vendredi 14**

6h	Archana (puis temps pour la méditation et pratique de yoga)
8h15	petit-déjeuner en silence
9h -10h	Seva
10h15 -12h	Svadyaya yoga
12h10	Méditation dans le temple
12h30	déjeuner en silence
14h -17h	Svadyaya yoga
17h	goûter
18h00	Méditation, Bhajans et partage le mercredi avec Amrita Ganga
20h	dîner
21h	soirée libre, ou Svadyaya yoga à définir ensemble selon la journée

**Samedi 15**

6h	Archana et Mahisha (puis temps pour la méditation et pratique de yoga)
8h15	petit-déjeuner en silence
9h -10h	Seva
10h15 -12h	Svadyaya yoga
12h10	méditation dans le temple
12h30	déjeuner en silence
14h-16h15	Svadyaya yoga
16h15	goûter
17h15	Satsang de Swamini Amritajyoti Prana
18h	Bhajans
20h	dîner
21h	Classe de Bhajans

## Dimanche 16

6h	Archana et Mahisha (puis temps pour la méditation et pratique de yoga)
8h15	petit-déjeuner en silence
9h -10h	Seva
10h15 -12h	Svadyaya yoga
12h10	Méditation dans le temple
12h30	déjeuner en silence
14h-16h	Svadyaya yoga
16h	goûter
18h	Meditation et Bhajans
20h	dîner