

SHIVARATRI

VENDREDI 8 MARS

- 17h-19h accueil des participants
- 18h méditation des fleurs blanches, suivie des bhajans et de l'arati à 18h15
- 20h dîner
- 21h-22h soirée d'introduction - entrée dans l'ambiance Shiva !

SAMEDI 9 MARS

- 6h archana et mahishasura mardini stotram
- 8h15 petit déjeuner en silence*
- 9h-12h pratique du seva et préparation de Shivaratri
- 12h10 méditation guidée par Swamini Amritajyoti
- 12h30 déjeuner en silence*
- 14h-16h préparation de la Mahashivaratri et connexion avec Amma
- 17h15 satsang de Swamini Amritajyoti
- 18h première partie de la puja à Shiva
- 18h15 bhajans et arati
- 19h30 dîner léger* (soupe)
- 20h deuxième partie de la puja à Shiva
suivi de : spectacle, bhajans, quiz, etc. jusqu'à minuit
avec à 22h la troisième partie de la puja à Shiva
Minuit : Dernière partie de la puja à Shiva, 108 noms de Shiva et prasad
Après minuit : bhajans à Shiva toute la nuit !

* Shivaratri étant journée de jeûne, les repas sont donc facultatifs !

DIMANCHE 10 MARS

- 7h30 archana et mahishasura mardini stotram
- 9h petit déjeuner en silence
- 10h-12h30 pratique du seva
- 12h40 méditation et mantra pour la paix en silence
- 13h déjeuner en silence
- 14h30 seva rangement
- 16h goûter
- 18h méditation des fleurs blanches, suivie des bhajans et de l'arati à 18h15