

## STAGE SVADHYAYA YOGA

### « L'observation de Soi : les fondamentaux de la pratique »

#### VENDREDI 22 MARS

- 17h-19h accueil des participants
- 18h méditation des fleurs blanches, suivie des bhajans et de l'arati à 18h15
- 20h dîner
- 21h-22h svadhyaya yoga

#### SAMEDI 23 MARS

- 6h archana et mahishasura mardini stotram
- 8h15 petit déjeuner en silence
- 9h-10h pratique du séva
- 10h15-12h svadhyaya yoga
- 12h10 méditation dans le temple
- 12h30 déjeuner en silence
- 14h-16h svadhyaya yoga
- 16h goûter
- 17h15 satsang (enseignement) de Swamini Amritajyoti
- 18h15 bhajans et arati
- 20h dîner
- 21h classe de bhajans

#### DIMANCHE 24 MARS

- 6h archana et mahishasura mardini stotram
- 8h15 petit déjeuner en silence
- 9h-10h pratique du séva
- 10h15-12h svadhyaya yoga
- 12h10 méditation dans le temple
- 12h30 déjeuner en silence
- 14h-16h svadhyaya yoga et fin du stage
- 16h goûter
- 18h méditation des fleurs blanches, suivie des bhajans et de l'arati à 18h15

