

WEEK-END YOGA AVEC SREEMATI 19 AU 21 AVRIL 2024

VENDREDI 19 AVRIL

- 17h-20h accueil des participants
- 18h méditation des fleurs blanches puis bhajans
- 20h dîner
- 21h-22h introduction du week-end

SAMEDI 20 AVRIL

- 6h-7h archana et mahishasura mardini stotram
- 8h15 petit déjeuner en silence
- 9h-10h séva
- 10h10-12h cours de yoga
- 12h10 méditation guidée
- 12h30 déjeuner en silence (ouverture de la boutique à 13h15)
- 14h-16h cours de yoga
- 16h-17h goûter
- 17h15 satsang (enseignement) avec Swamini Amritajyoti
- 18h15 bhajans et méditation pour la paix
- 20h dîner
- 21h classe de bhajans et informations sur les oeuvres d'ETW-France

DIMANCHE 21 AVRIL

- 6h-7h archana et mahishasura mardini stotram
- 8h15 petit déjeuner en silence
- 9h-10h séva
- 10h10-12h cours de yoga
- 12h10 méditation guidée
- 12h30 déjeuner en silence (ouverture de la boutique à 13h15)
- 14h-16h cours de yoga
- 16h goûter et fin du week-end
- 18h méditation des fleurs blanches puis bhajans