**PROGRAMME**

**SVADHYAYA YOGA**

Centre Amma - Ferme du Plessis

du 22 (18h) au 24(16h) mars 2024

« L’observation de Soi :

les fondamentaux de la pratique »

**Ouverture du stage**: Arrivée et inscription avant 18h le vendredi 22

Première séance de groupe le vendredi 22 à 21h

**Clôture du stage** : Dimanche 24 à 16h

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

**Vendredi 22**

…

18h00 Méditation et Bhajans

20h dîner

21h - 22h30 Svadhyaya yoga

**Samedi 23**

6h Archana et Mahisha (puis temps pour la méditation et pratique de yoga)

8h15 petit-déjeuner en silence

9h -10h Seva

10h15 -12h Svadhyaya yoga

12h10 méditation dans le temple

12h30 déjeuner en silence

17h15 Satsang de Swamini Amritajyoti Prana ou enregistrement

18h15 Bhajans

20h dîner

21h Classe de Bhajans

**Dimanche 25**

6h Archana et MAhisha (puis temps pour la méditation et pratique de yoga)

8h15 petit-déjeuner en silence

9h -10h Seva

10h15 -12h Svadhyaya yoga

12h10 Méditation dans le temple

12h30 déjeuner en silence

14h-16h Svadhyaya yoga, clotûre

16h15 goûter

18h00 Meditation et Bhajans

20h dîner