

FORMATION NORMANDIE année 2023/2024
***Les Pratiques de Yoga et l'étude approfondie
de la Bhagavad Gita***

Samedi 09 Décembre 2023

8h30 – 10h00	Pratique selon la Gitasana	Serge et Lise
10h00 – 10h20	Pause	
10h20 – 11h20	Echanges autour des visioconférences du Tronc Commun par petits groupes	Les cadres de l'antenne
11h20 – 12h20	Philosophies par groupe Vijñānabhairava Atmabodha Yoga sutra	Serge Annick Marie-Hélène
12h30 – 13h30	Repas	
13h30 – 14h20	Préparation des « Mémoires » pour les 4èmes années Parole libre des élèves	Serge Annick Lise Marie-Hélène
14h30 – 15h45	Pratique Asana Yoganidra	Marie-Hélène
15h45 – 16h10	Pause	
16h10 – 18h00	Bhagavad Gîta 3ème dialogue	Lise
18h00 – 18h30	Méditation guidée selon le temps disponible	Serge