

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

**Samedi 13 Janvier 2024**

	8h30 – 10h00	Pratique proposée par les 4 <sup>ème</sup> années (20 mn chacune)	Sandrine Sophie Stéphanie Supervisée par les Cadres
	10h00 – 10h20	Pause	
	10h20 – 11h20	Présentation d'une étude sur la notion d'infini et de fini	Didier
	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 Méthode Mahesh	Marie-Hélène
	15h45 – 16h10	Pause	
	16h10 – 18h00	Présentation du 4 <sup>ème</sup> chapitre de la Bhagavad Gita	Annick
	18h00 – 18h30	Méditation guidée selon le temps disponible	Serge