

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

Samedi 23 Mars 2024

	8h30 – 9h45	Présentation et Pratique selon la science des appuis	José
	9h45 – 10h00	Pause	
	10h00 – 11h20	Présentations des Mémoires pour les 4èmes années (20mn chacune)	<u>Supervision :</u> Les cadres de l'antenne
	11h20 – 12h20	Philosophies par groupe Vijñānabhairava Atmabodha Yoga sutra	Serge Annick Marie-Hélène
	12h30 – 13h30	Repas	
	13h30 – 14h20	Débats autour des « Mémoires » par les 4èmes années Parole libre des élèves Bilan Tronc Commun	<u>Tuteurs :</u> Serge Annick <u>Débatteurs :</u> Lise Marie-Hélène Stéphanie
	14h30 – 15h45	Pratique Asana Yoganidra	Lise et Serge
	15h45 – 16h10	Pause	
	16h10 – 18h00	Bhagavad Gîta 5ème dialogue	Marie-Hélène
	18h00 – 18h30	Méditation guidée selon le temps disponible	Serge