

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

Samedi 18 Novembre 2023

	8h30 – 10h00	La vision suite + pratique	Dr. Lise
	10h00 – 10h20	Pause	
	10h20 – 11h20	Pratique 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 2ème dialogue	Serge
	18h00 – 18h30	Méditation guidée	Serge