

Programme des 4 semaines

1^{ère} et 2^{ème} semaines

Lundi au Samedi

06h30 - 07h45	Méditation, préparation physique, bandha, respiration, salutation au Soleil <i>avec Amir Zacria / Selvi</i>
08h00 - 08h30 - 09h00 :	Petit déjeuner Seva (karma yoga)
09h15 - 10h15	CONFERENCE : L'histoire de la culture indienne / Les Vedas, avec Selvi
10h15 – 11h45	Séance pratique d'asana et de pranayama, <i>avec Amir / Selvi</i>
12h00 - 12h30-13h00	Déjeuner Seva (karma yoga)
13h45 – 14h15	Yoganidra, <i>avec Selvi / Amir</i>
14h15 – 16h15	CONFERENCE : Anatomie et physiologie, <i>avec Michel Boureau</i>
16h30 -	Thé
17h00 – 18h15 18h30 – 19h00	PEDAGOGIE, <i>avec Amir Zacria / Michel Boureau / Selvi</i> Programme de l'Ashram : Méditation, arati et chants
19h30 - 20h00 – 20h30 20h30 - 21h30	Dîner Seva (karma yoga) Programme de l'Ashram : Lecture des entretiens avec le Swami

Dimanche

Les activités de l'ashram sont facultatives le dimanche

06h00 - 08h00 - 08h30 - 09h00 :	Programme de l'Ashram : Méditation, chant et lecture Petit déjeuner Seva (karma yoga)
09h00 – 10h00 10h00 – 11h45	Echange, avec Selvi Séance pratique d'asana et de pranayama, <i>avec des professeurs formés par Ajit/Selvi</i>
12h00 - 12h30 - 13h30 :	Déjeuner Seva (karma yoga)

Après midi – libre

18h30 - 19h30 - 20h00 – 20h30 20h30 - 21h30	Programme de l'Ashram : Méditation, arati et chants Dîner Seva (karma yoga) Programme de l'Ashram : Lecture des entretiens avec le Swami
--	---

3^{ème} et 4^{ème} semaine

Lundi au Samedi

06h30 - 07h45	Méditation, préparation physique, bandha, respiration, salutation au Soleil
08h00 -	Petit déjeuner
08h30 - 09h00 :	Seva (karma yoga)
09h15 - 10h15	CONFERENCE : Les Upanishads / Le yoga et les yogas, avec Selvi
10h15 – 11h45	Séance pratique d'asana et de pranayama, avec Amir / Selvi
12h00-	Déjeuner
12h30-13h00	Seva (karma yoga)
13h45 – 14h15	Yoganidra, avec Selvi / Amir
14h15 – 15h45	CONFERENCE : Le Yoga Sutra avec Marie Pierre de Joux, Le Samkhya avec Selvi
15h45 – 16h15	Pranayama, avec Amir / Selvi
16h30 -	Thé
17h00 – 18h15	PEDAGOGIE, avec Amir Zacia / Selvi
18h30 -	Programme de l'Ashram : Méditation, arati et chants
19h30 -	Dîner
20h00 – 20h30	Seva (karma yoga)
20h30 - 21h30	Programme de l'Ashram : Lecture des entretiens avec le Swami

Dimanche

06h00 -	Programme de l'Ashram : Méditation, chant et lecture
08h00 -	Petit déjeuner
08h30 - 09h00 :	Seva (karma yoga)
09h00 – 10h00	Echange avec Selvi
10h00 – 11h45	Séance pratique d'asana et de pranayama
12h00-	Déjeuner
12h30 - 13h30 :	Seva (karma yoga)

Après-midi – libre

18h30 -	Programme de l'Ashram : Méditation, arati et chants
19h30 -	Dîner
20h00 – 20h30	Seva (karma yoga)
20h30 – 21h30	Programme de l'Ashram : Lecture des entretiens avec le Swami