

# STAGE DE YOGA AVEC AJIT ET SELVI SARKAR

Week-end du samedi dimanche 22/23 octobre 2016 à Roscoff

## PROGRAMME DU STAGE

Indicatif, rien n'est figé !

### SAMEDI 22 octobre

10 h 00 – 10h 45 : Entrée en stage, danse , et approche méditative par Michèle .  
mantra, avec Selvi

10 h 50 – 12 h 20 : Pratique : asanas, pranayama, orienté vers les chacras.  
pour finir, mantra

12 h 30 – 14 h 00 : Repas à l'athanor Perharidy, un partage des mets apportés par chacun, ou participer de 8€pique nique, ou rester à Roscoff .

14 h 00 – 14 h 30 : Silence. Repos, relaxation guidée ou promenade, au choix.

14 h 45 – 16 h : Enseignement. Le yoga et les yoga : à travers le témoignage personnel d'Ajit, depuis le début du XX siècle à nos jours, évolution en Inde et dans nos consciences. Questions réponses ...

16 h 15 – 17 h 50 : Cours d'asanas, pranayama etc

18 h – 18 h 30 : Bhajans, mudra. puis méditation

18 h 45 – 20 h 00 : Dîner à l'athanor (8€) ou ailleurs...

20 h 30 conférence : Présentation de l' Association Vellai Thamarai  
illustrant le karma yoga et prendre soin de l'être...de l'essentiel.

Le yoga comme mode de vie intérieure, au quotidien et ensemble : une joie de servir l'essentiel.

### DIMANCHE 23 octobre

9 h 00 – 10 h 00 : Éveil et Méditation , Ajit (ouvert à tous, même hors stage)

10 h 00 – 11 h 15 : Les chacras comme support d'ouverture à la transformation.

11 h 15 – 12 h 20 : pratique et pranayama

12 h 30 – 14 h 00 : Repas idem samedi

14 h 00 – 14 h 45 : Silence. Repos, relaxation guidée ou promenade, au choix.

15 h 00 – 16 h 00 : Cours d'asanas, mantras, ...

16h 15 - 17 h 15 : Questions/réponses, enchaînements de mudra et danse ensemble.