

Om Amriteshvaryai namaḥ

Journée de retraite en silence

Déroulé	
4h50 à 6h	Archana (optionnel)
6h à 6h10	Thé
6h10 à 6h30	Introduction
6h30 à 6h40	Prière
6h40 à 7h10	Méditation assise
7h20 à 9h	Yoga
9h à 9h45	Petit déjeuner
9h45 à 10h20	Méditation marchée
10h20 à 10h40	Satsang
10h40 à 11h10	Méditation assise
11h10 à 11h20	Rafraîchissement
11h20 à 12h	Méditation marchée
12h à 12h40	Méditation assise
12h40 à 15h05	Déjeuner et repos
15h10 à 15h50	Méditation assise
15h50 à 16h40	Stage avec Amma
16h40 à 17h00	Thé
17h00 à 17h40	Satsang
17h40 à 18h20	Méditation marchée
18h20 à 19h	Méditation assise
19h à 19h45	Dîner léger
19h45 à 20h05	Méditation marchée
20h05 à 20h30	Méditation assise
20h30 à 21h	Clôture

***« C'est seulement dans la profondeur
du silence que nous pouvons
entendre la voix du Divin ».***

Amma