

LE PRINTEMPS DU YOGA

Le sens du sacrifice • Château Anand • 10-13 mai 2018

	JEUDI 10 Mai	VENDREDI 11 Mai	SAMEDI 12 Mai	DIMANCHE 13 Mai
5H	SADHANA			
7H30-8H	GURDWARA			
8H	PETIT-DÉJEUNER			
8H45-9H45	SEVA par équipe			
ATELIERS 10H-12H	GATKA avec Harjit Singh			
	SHAKTI DANCE et CBS danse flow			
	CHANT ET KIRTAN avec Dhru padhamar			
	SAT NAM RASAYAN avec Armand			
	KARAM KRIYA avec Avtar Kaur			
YOGA débutant	KUNDALINI YOGA avec Fateh Singh			
11H45	REPAS DES ENFANTS			
12H15	COLLATION LÉGÈRE			
MASTER CLASS 13H30-16H	NAVJEET SINGH	KIRPAL SINGH & ISHWARA KAUR	SAT MITTAR KAUR	AVTAR KAUR & HAR ATMA KAUR
	ANIMATION ENFANTS	ANIMATION ENFANTS	ANIMATION ENFANTS	ANIMATION ENFANTS
16H15	MÉDITATION DU FESTIVAL			
17H	REPAS COMPLET			
17H30	HEURE DE LA SANGAT - BAZAR			
18H30	MÉDITATION AU GONG avec Navjeet Singh			
	YOGA NIDRA avec Sat Mittar Kaur			
	PRONONCIATION avec Kirit Singh			
20H	ACCUEIL	KIRTAN AG FFKY	DANSE FESTIVE	SOIRÉE LIBRE