



Plateforme couverte, Grande yourte, Nature cévenole  
Rivière, Temple, Tente berbère, Tout le Shanti Festival

jeudi 13 juillet



07:00			
08:00	Découverte du Natha Yoga avec Alexandre 07:00 - 09:00	Gāyatri upāsana avec Ramatara 07:00 - 09:00	
09:00	Petit déjeuner 09:00 - 10:00		
10:00	Découvrir l'ayurvéda et ses grands principes avec Alex 10:00 - 11:30	Philosophie du yoga (1) avec Barbara Introduction aux Yoga Sutras - le but du yoga c'est quoi ? 10:00 - 11:30	
11:00			
12:00	Initiation à la méditation japa et bénédiction des malas 11:30 - 13:00	Yoga de la Voix : un retour à l'unité par le son et les mantras avec Ramatara 11:30 - 13:00	
13:00			
14:00	Repas de midi puis pause pour la sieste, la rivière et/ou explorer les environs 13:00 - 16:00		
15:00			
16:00			
17:00	Force guerrière : analyse des postures avec Maitri 16:00 - 17:30	Yoga et Dharana sur Ardhanarishvara avec Alexandre et Jade 16:00 - 17:30	
18:00	MSRT, relaxation sonore allongé-e avec Maitri 17:30 - 18:30	Méditation en silence avec Sébastien 17:30 - 18:30	Philosophie du yoga (2) avec Barbara : Le yoga au quotidien c'est quoi ? 17:30 - 18:30
19:00	Balade botanique avec Solène de La Mauve 18:30 - 20:00	Pranayama avec Maitri 18:30 - 20:00	
20:00	Repas 20:00 - 21:00		
21:00			
22:00	Concert de musique indienne avec Chloé 21:00 - 22:30		



