



La CHINMAYA MISSION REUNION

vous invite à un camp Maouna

(Camp en Silence)

A propos du camp

Date : samedi 16 et dimanche 17 février

Arrivée : vendredi 15, vers 19h00

Texte : Nirvana Satkam (écrit par Shri Adi Shankaracharya), Yoga, Pranayama et Yoga Nidra (méditation)

Lieu : Ashram Chinmaya Mission, Saint Suzanne

Par : Swami SureshanandaJi

Tarif : 50 euros

Places limitées, les premiers arrivés seront les premiers acceptés.

Au programme

7h00 à 8h00 : Yoga, Pranayama et Yoga Nidra

8h15 à 10h00 : Petit déjeuner- Pause

10h00 à 11h00 : Classe : Nirvana Satkam

13h00 : Déjeuner

16h00 à 17h00 : Yoga, Pranayama, Yoga Nidra

18h00 : Arathi au temple

18h30 : Classe : Nirvana Satkam

19h30 : Dîner

Contact pour plus de détails : tél. Ashram : 0262 58 24 39 ou Paméla : 0692 64 40 65 (après 18h)

Clôture du camp : dimanche 17 à **18h00**