

Nouveau planning des méditations proposées en temps de confinement

Jour	Horaire	Contenu	Précisions
Lundi	18h30	Méditation guidée du soir	Méditation d'environ 20 à 30 minutes
Mardi	8h00	Méditation guidée du matin	Méditation de 20 minutes
Mercredi	18h30	Enseignement d'un concept philosophique du yoga (basé sur les Yoga sùtra), suivi d'une méditation guidée du soir	Enseignement d'environ 15 minutes, suivi d'une méditation guidée de 20 à 30 minutes
Jeudi	8h00	Méditation guidée du matin	Méditation de 20 minutes
Vendredi	18h30	Méditation guidée du soir	Méditation d'environ 20 à 30 minutes

Un espace de discussion sera ouvert à la fin de chaque séance pour ceux qui désirent échanger, poser des questions etc.

Gardez l'email que je vous ai envoyé car les liens seront à utiliser chaque semaine jusqu'à la fin du confinement