

Mantra Japa Niveau 1

Emploi du temps conseillé
pour votre retraite Sadhana



AMRITA
Virtual Academy

HORAIRE	ACTIVITÉ
6:30	Vidéo 1 Allumage de la lampe Méditation de la purification avec le mantra Satsang de Swami sur le mantra Méditation du mantra avec Japa Mala – première partie
9:00	Petit-déjeuner Nous recommandons aux participants de prendre leur petit-déjeuner à cette heure. Mantra afin de rester connecté à Amma.
9:45	Vidéo 2 Méditation marchée guidée avec le mantra Questions et réponses - première session
11:00	Rafraichissement
11:15	Vidéo 3 Mantra Sadhana avec le Japa Mala - seconde partie Méditation marchée avec Mantra
12:30	Déjeuner contemplatif
13:30	Auto-pratique
15:00	Vidéo 4 Questions et réponses - seconde session Japa Mala Sadhana
16:30	Thé

Si vous avez des questions concernant votre mantra et cette pratique, veuillez contacter
info@amritavirtualacademy.com