

Svadhyaya Séance d'étude III

Mercredi 30 septembre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

Namaste !

J'ai la grande joie de vous annoncer que, dans chacune des prochaines séances d'étude *Svadhyaya*, vous réciterez une sélection de versets de *Shri Guru Gita*. Dans chaque séance, vous découvrirez et étudierez une facette particulière du *svadhyaya* et vous mettrez ce nouveau savoir en pratique pendant la récitation.

Le thème de la séance d'étude III est la prononciation des syllabes sanskrits dans *Shri Guru Gita*. Prononcer les syllabes avec plus de précision apporte de nombreux bienfaits, en particulier cela rend l'esprit calme et concentré.

La séance d'étude aura lieu le samedi 3 octobre sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, d'abord en diffusion vidéo directe, puis en différé. Voici les détails :

Date : samedi 3 octobre 2020

Heure : 10 h à 12 h, heure de New York (diffusion vidéo en direct)

19 h 30 à 21 h 30, heure de New York (diffusion différée)

Voici comment vous préparer à cette séance d'étude :

- Lisez l'exposé de la séance d'étude II – *Établissez votre posture*
 - Exercez-vous à suivre les instructions de posture données dans l'exposé.
 - Utilisez votre journal de *sadhana* pour noter et explorer ce que vous avez appris.

- Préparez un espace convenant à l'étude.
 - Vérifiez que vous avez bien tout le nécessaire pour la séance d'étude, un *asana*, un châle, le livre *Le nectar du chant* et votre journal de *sadhana*.

Restez tous prudents !

Très cordialement,

Swami Akhandananda

Directeur général pour les séances d'étude

SYDA Foundation



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.