



# Vellai Thamarai France

Association éducative, sociale et culturelle  
Organisme d'Intérêt Général  
20 rue Deparcieux, 75014 PARIS

[www.vellai-thamarai.com](http://www.vellai-thamarai.com) - [contact@vellai-thamarai.com](mailto:contact@vellai-thamarai.com)

## **Stages de yoga à Gretz avec Selvi SARKAR du 1er au 3 mai, du 5 au 7 mai et du 19 au 21 septembre 2025**

Vellai Thamarai France propose, en 2025, 3 **stages de formation d'enseignants de 3 jours** : en mai avec les modules 1 et 2, en septembre avec le module 3. Ces stages sont proposés à ceux qui veulent terminer la formation d'enseignant et sont aussi ouverts à tous, de tout niveau. La participation est limitée à 20 stagiaires. *Ces stages sont organisés au profit de l'École de Vellai Thamarai, école pour des enfants de villages à 15km au sud de Pondichéry.*

**Les stages se déroulent au Centre Védantique Ramakrishna**, 64 boulevard Victor Hugo, à Gretz-Armainvilliers (Seine et Marne à 31km de Paris, accessible par le RER E).

**Il est impératif de se loger et de prendre ses repas au Centre.** La pension complète est de 65 € par jour. Il est recommandé d'arriver la veille pour le dîner à 19h30. Les portails ferment à 21h30.

Les chambres sont à 2 et 3 lits, draps et serviettes sont fournis. L'ashram est un lieu non-fumeur. Des chaises sont mises à disposition, mais il est préférable d'apporter son tapis et son coussin pour des raisons de prudence sanitaire.

**Le Centre Védantique est un ashram**, c'est-à-dire une communauté spirituelle qui s'est dotée de conditions de vie communautaires :

- les repas sont végétariens et pris tous ensemble à des heures précises : 8h, 12h et 19h30,
- les tâches quotidiennes sont assurées par ceux qui résident au Centre, stagiaires inclus, à titre bénévole : participation à l'épluchage des légumes et à la vaisselle ; nettoyage de la chambre et de la salle de pratique. C'est ce que l'on appelle le SEVA dans tous les ashrams.

**Le programme de pédagogie et des conférences** est le même que celui des modules 1 à 3 qui est en ligne sur le site de Vellai Thamarai. Les horaires sont les suivants :

06h00 - 07h45	Pratique
08h00 - 09h00	Petit-déjeuner, puis seva
09h00 - 11h45	Conférence A et Pédagogie A
12h00 - 13h00	Déjeuner, puis seva
13h00 - 14h00	Yoga Nidra
14h00 - 15h30	Bhajan et Pédagogie A
15h30 - 16h30	Conférence B
16h30 - 17h00	Goûter
17h00 - 19h00	Pédagogie B et pranayama
19h30 - 20h30	Dîner, puis seva

# Programme détaillé

**Pratique commune à tous les modules :** méditation, échauffement, kriya, salutations au soleil, asana, pranayama, relaxation

## Module 1

- Conférence A** Anatomie/Physiologie : structure et fonctionnement des différentes parties du corps
- Conférence B** Histoire de la culture indienne
- Pédagogie A** Notions : yoga, asana, pranayama, méditation, relaxation, mantra, prise de conscience, échauffement, axe du corps, tenue du corps, lecture du corps
- Pédagogie B** Postures de flexion latérale et de flexion avant, respiration physiologique, bandha

## Module 2

- Conférence A** Anatomie/Physiologie/Biomécanique : structure, mobilité et pathologie du rachis
- Conférence B** Les Veda : connaissance de base sur laquelle s'appuie toute la philosophie indienne
- Pédagogie A** Échauffement, différentes positions du corps, changements de position, mobilisation du dos
- Pédagogie B** Postures de flexion arrière et contre-postures, postures de torsion  
Respiration complète, kapalabhati, apprentissage des kriya, bandha, mudra

## Module 3

- Conférence A** Les membres supérieurs et inférieurs : structure, mobilité et pathologie
- Conférence B** Les Upanishad : élaboration du sens profond des Veda
- Pédagogie A** Renforcement des abdominaux équilibré par celui des dorsaux  
Échauffement : mobilisation, assouplissement et renforcement des épaules, des bras, des hanches et des jambes
- Pédagogie B** Renforcement et assouplissement des épaules, des bras, des hanches et des jambes par des postures  
Respiration alternée : nadi shodhana, kriya (bhastrika, nauli, tribandha)

*L'enseignement est conduit par Selvi Sarkar avec la participation de professeurs formés par Ajit et Selvi Sarkar pour certaines pratiques.*

*Les portails du Centre Védantique Ramakrishna s'ouvrent à 6h et se ferment à 21h30.*