



Vellai Thamarai France

Association éducative, sociale et culturelle
Organisme d'Intérêt Général

20 rue Deparcieux, 75014 PARIS

www.vellai-thamarai.com - 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 70 € 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.