



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 en 2026 du 14 au 17 mai, du 11 au 14 septembre et du 9 au 12 octobre

Vellai Thamarai France propose, en 2026, 3 **stages de yoga de 4 jours** : en mai, septembre et octobre. Ces stages sont ouverts à tous, de tout niveau. La participation est limitée à 20 stagiaires, avec un minimum de 6 stagiaires (la confirmation du stage aura lieu 1 mois avant).

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 présenté page 2. Les horaires sont les suivants :

06h30 - 07h45	Pratique
08h00 - 09h15	Petit-déjeuner, puis seva
09h15 - 11h45	Pédagogie
12h00 - 13h00	Déjeuner, puis seva
13h15 - 14h00	Yoga Nidra
14h00 - 15h30	Conférence
16h00 - 17h30	Pédagogie
18h00 - 18h30	Bhajan, méditation
19h30 - 20h30	Dîner, puis seva

Programme détaillé

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

Stage 1 - du 14 au 17 mai 2026

Présentation et discussion sur la philosophie du Sâmkhya, un des systèmes philosophiques (darshana), le plus ancien. Il s'agit d'énumérer ou de dénombrer les principes créateurs de l'univers et de l'individu.

Etude du système endocrinien et du système nerveux

Prise de conscience et contrôle des organes des sens : Pratyâhâra

Maitrise des émotions / Se débarrasser des soucis.

Les postures correspondantes au système nerveux, les postures de détente.

Comment ne pas être fatigué ?

Stage 2 – du 11 au 14 septembre 2026

Définition du yoga – Les différents yogas : Hatha-yoga, Raja yoga, Jnana yoga, Bhakti yoga, Karma yoga

Pédagogie : Etude des postures inversées, des postures combinées

Etude du système digestif et urinaire. Les postures et l'alimentation correspondantes à leur bon fonctionnement et à leurs pathologies

Stage 3 – du 9 au 12 octobre 2026

Etude des textes des sutras de Patanjali, le traité de base de Raja yoga

Pédagogie : L'adaptation de la salutation au soleil : son perfectionnement et son rythme

Etude du système cardio-vasculaire et respiratoire. Comment améliorer ce système.

Des activités qui renforcent le système cardio-vasculaire

Effets du Prânamaya sur la purification du sang.

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.