



# 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 en 2026

du 15 au 17 mai, du 12 au 14 septembre et du 9 au 11 octobre

Vellai Thamarai France propose, en 2026, **3 stages de yoga à thème d'une durée de 3 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.

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 détaillé de chaque stage** est présenté page 2. Les horaires sont les suivants :

06h00 - 07h45	Pratique
08h00 - 09h00	Petit-déjeuner, puis seva
09h00 - 11h45	Conférence et discussion
12h00 - 13h00	Déjeuner, puis seva
13h30 - 16h30	Surmonter les problèmes physiques, Pranayama, Bhajan (cf. programme stage)
17h00 - 18h30	Travail sur soi avec les postures, Yoga Nidra
19h30 - 20h30	Dîner, puis seva

Le dernier jour, le stage se termine à 16h.

## **Programme détaillé**

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

### **Stage 1 – Comment soulager le mal de dos**

*Du vendredi 15 au dimanche 17 mai 2026*

*Intervenants : Selvi Sarkar, Galith*

*Conférencier : Swami Atmarupananda*

Pathologies de la colonne vertébrale

Surmonter les problèmes de dos

Les axes du corps, comment se tenir pour ne pas avoir de douleurs

Postures de cambrure et contre-postures - Adaptation pour les hyperlaxes

Développer l'équilibre pour éviter les chutes, éviter la sarcopénie

Présentation et discussion sur la philosophie du Sâmkhya, le plus ancien des systèmes philosophiques

### **Stage 2 – Comment surmonter la fatigue et le stress**

*Du vendredi 12 au dimanche 14 septembre 2026*

*Intervenants : Selvi Sarkar, Galith*

Pathologies du système nerveux

Surmonter les problèmes de la nuque et des articulations des membres

Renforcer les hanches pour éviter de tomber

Surmonter la fatigue, le stress, l'insomnie et les maux de tête.

Apprendre à se relaxer par soi-même

Présentation et discussion sur les différents chemins de yoga : Hatha yoga, Raja yoga, Jnana yoga, Bhakti yoga, Karma yoga

### **Stage 3 – Comment améliorer le fonctionnement du système digestif**

*Du vendredi 9 au dimanche 11 octobre 2026*

*Intervenants : Selvi Sarkar, Galith, Marie-Pierre de Joux*

Pathologies des systèmes digestif et urinaire

Surmonter les problèmes de digestion, l'énurésie, le prolapsus

Une bonne alimentation personnelle

Différents exercices pour les abdominaux

Postures inversées et contre postures

Présentation et discussion sur les Yogasûtra de Patanjali, le traité de base de Raja yoga

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