



# Vellai Thamarai France

Association sociale, éducative et culturelle (Association Loi 1901)  
**Organisme d'Intérêt Général**

20 rue Deparcieux, 75014 Paris  
[www.vellai-thamarai.com](http://www.vellai-thamarai.com)

## **Stage de yoga à Gretz sous la conduite de Selvi SARKAR du 8 au 27 avril 2024 et du 9 au 28 septembre 2024**

*Portée par une longue expérience d'animation commune avec Ajit Sarkar son époux, Selvi Sarkar assure la continuité de l'enseignement d'Ajit avec l'aide de professeurs certifiés.*

**Vellai Thamarai France** vous propose en 2024 six semaines de **stage de formation sur deux périodes de 3 semaines** : en avril avec les modules 7 à 9 de la formation d'enseignant, en septembre avec les modules 10 à 12. Ces semaines de formation sont proposées à ceux qui veulent suivre ou terminer la formation d'enseignant. Elles sont aussi ouvertes à tous, de tout niveau, pour une semaine minimum. La participation sera limitée à 20 stagiaires avec un minimum de 10 personnes.

*Ces deux périodes de trois semaines de stage sont organisées au profit de l'Ecole de Vellai Thamarai, école pour des enfants défavorisés de villages à 15km au sud de Pondichéry.*

**Les stages se dérouleront 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 entre 16h et 18h pour la réunion d'accueil à 18h30, puis le dîner à 19h30.

- 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 communautaire.

- 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 7 à 12 qui est en ligne sur le site de Vellai Thamarai. Les horaires seront les suivants (mercredi et samedi après-midi libres) :

- . Matin - 6h00 à 7h45 : réveil corporel et énergétique - 9h30 à 11h45 : conférence et pratique
- . Après-midi - 13h45 à 16h15 : Yoga Nidra, conférence, Bhajan et yoga des yeux - 17 à 19h : pédagogie

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