



Vellai Thamarai France

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

20 rue Deparcieux, 75014 Paris
www.vellai-thamarai.com

Stage de yoga à Gretz sous la conduite de Selvi SARKAR du 20 mars au 8 avril 2023 et du 11 au 30 septembre 2023

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 2023 six semaines de **stage de formation sur deux périodes de 3 semaines** : en mars-avril avec les modules 1 à 3 de la formation d'enseignant, en septembre avec les modules 4 à 6. Les modules 7 à 12 seront donnés en 2024, aux mêmes périodes de mars-avril et septembre. 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. Le prix de l'enseignement sera à régler sous forme de don à Vellai Thamarai France (66% déductibles des impôts).

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 60€ 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 1 à 6 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.