



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

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 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 est limitée à 20 stagiaires avec un minimum de 10 personnes.

Ces deux périodes de trois semaines de stage sont organisées 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 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 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 7 à 12 qui est en ligne sur le site de Vellai Thamarai. Les horaires sont les suivants :

06h00 - 07h45	Méditation, salutations au soleil, cours d'asana et de pranayama
08h00 - 09h00	Petit-déjeuner, puis Seva
09h30 - 10h30	Conférence
10h30 - 11h45	Pédagogie : les bases de la pratique
12h00 - 13h15	Déjeuner, puis Seva
13h15 - 14h00	Yoga Nidra
14h00 - 14h45	Bhajan / Yoga des yeux
14h45 - 16h00	Conférence
16h00 - 16h30	Thé
16h30 - 18h30	Pédagogie / Pranayama
19h30 - 20h30	Dîner, puis Seva

(mercredi matin libre avec reprise des cours après le déjeuner, samedi après-midi libre à partir de 13h et dimanche libre)

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