

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

Formation Yoga des yeux - *Drishti Vardhanam*

Méthode de relaxation des yeux

Cette méthode s'adresse à ceux qui veulent améliorer ou entretenir leur vue, ainsi qu'à ceux qui veulent enseigner ces exercices aux autres.

Elle est basée sur la découverte du Dr. Bates qui affirme que la plupart des problèmes concernant la vision viennent des tensions des muscles oculaires et du globe oculaire lui-même. Elle consiste donc en des exercices de relaxation qui aident à relâcher ces tensions. Par conséquent, la vision peut s'améliorer suivant les cas, l'âge, et la régularité de la pratique. La pratique peut aussi aider à maintenir la vision.

Selvi Sarkar a travaillé avec le Dr. Agarwal qui a suivi cette méthode. Elle a été témoin de plusieurs cas où la vision a été nettement améliorée. Sans aborder l'aspect médical, elle propose une formation d'une durée totale de 56h, où l'on étudie le fonctionnement de l'œil, les exercices de relaxation pour les yeux, l'art d'appliquer ces exercices dans la vie quotidienne. L'intention est de diffuser ces exercices autour de soi pour que tous ceux qui cherchent une façon naturelle d'améliorer la vue puissent en profiter.

Programme

- Dr. William Bates, l'ophtalmologiste, l'innovateur de la méthode - sa découverte
- Dr. Agarwal, l'ophtalmologiste indien qui a poursuivi cette méthode à Pondichéry - sa démarche
- L'anatomie et la physiologie de l'œil
- La loi de la réfraction
- L'accommodation

- Les défauts, les troubles, les problèmes de la vision
- Test des yeux
- Les conditions de pratique

- Les exercices généraux
- Les exercices des cas particuliers
- Les exercices pour les enfants

- L'application / l'art de voir / les conseils
- Le régime / les conditions de vie
- Les différents organes des sens
- L'influence du mental, des émotions sur la vision
- l'esprit clair / le silence mental / le calme intérieur
- La foi dans la guérison
- « School of Perfect eyesight »

- Bibliographie

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 72 € 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 tapis sont mis 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.

Conditions de la formation

Cette formation de 56 heures au total, est délivrée en deux modules de 4 jours, à raison de 7 heures par jour. Chaque journée commence par une préparation physique.

Le module 1 porte sur la théorie et la présentation des principaux exercices.
Le module 2 traite des applications à des cas spécifiques.

Il est possible de suivre le seul module 1. Mais **le module 2 n'est accessible qu'à ceux qui ont suivi le module 1**.

Il y a un test à la fin de chaque module. Un certificat est délivré à la fin du module 2.

Dates des stages 2027

Module	Dates des stages à Gretz	Thème des conférences
1	du vendredi 24 au lundi 27 septembre 2027	Théorie et présentation des principaux exercices
2	du vendredi 19 au lundi 22 novembre 2027	Applications à des cas spécifiques

Horaires

07h00 - 07h45	Cours de yoga
08h00 - 09h00	Petit-déjeuner, puis seva
09h15 - 11h45	Théorie et pratique
12h00 - 13h00	Déjeuner, puis seva
14h15 - 16h00	Pratique
16h00 - 16h30	Goûter
16h30 - 18h30	Théorie
19h30 - 20h30	Dîner, puis seva

Le stage commence le vendredi à 7h et se termine le lundi à 16h.

Conditions Financières

- Les conditions financières figurent sur les bulletins d'inscription. Ces bulletins sont en ligne sur le site de Vellai Thamarai.
- Le bénéfice des stages sera versé à l'école de Vellai Thamarai créée pour les enfants de villages à 16km au sud de Pondichéry.