

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

Stages de yoga à Gretz avec Selvi SARKAR en 2027

du 10 au 13 septembre et du 8 au 11 octobre

Vellai Thamarai France propose, en 2027**, 2 stages de yoga à thème d'une durée de 3 jours** : en 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 72 € par jour. 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.

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

07h00 - 07h45	Méditation et préparation physique (facultatives)
08h00 - 09h00	Petit-déjeuner, puis seva
09h15 - 11h45	Conférence (cf. programme stage)
12h00 - 13h00	Déjeuner, puis seva
14h15 - 16h00	Surmonter les problèmes physiques (cf. programme stage)
16h30 - 18h30	Discussion, notes, *âsana, prânâyâma, mantra, yoga nidra*
19h30 - 20h30	Dîner, puis seva
20h30 - 21h00	Lecture

Le stage commence le vendredi à 14h et se termine le lundi à 15h.

Programme détaillé

Pratique commune pendant tous les stages : méditation, échauffement, *kriyâ*, salutations au soleil, *âsana*, *prânâyâma*, relaxation

Stage 1

Comment soulager les douleurs dans le corps
Comment prévenir la maladie

Du vendredi 10 au lundi 13 septembre 2027

Intervenants : Selvi Sarkar, Galith Allali

Pathologies des articulations

Prévenir les crispations, crampes, tendinites, déchirures et sciatique
Soulager arthrose, arthrite et rhumatismes
Développer l'équilibre pour éviter de tomber
Comment se tenir, bouger pour ne pas avoir de douleurs

Étude des *kosha* : comment éviter que la maladie ne s'installe dans le corps

Stage 2
Comment soulager les douleurs des membres
Relation entre hormones et émotions

Du vendredi 8 au lundi 11 octobre 2027

Intervenants : Selvi Sarkar, Galith Allali

Étude du système endocrinien

Lien entre hormones et émotions
Comment respirer pendant la pratique des postures et les exercices d'échauffement
Soulager les douleurs : épaules, hanches, genoux, poignets, chevilles, doigts et orteils
Maitrise des émotions. Travail des expressions du visage

Yoga dans la vie quotidienne

L'enseignement est conduit par Selvi Sarkar.