

“Quand le cœur est paisible, l'esprit se concentre”



ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

Stage de Yoga et Stage de Danse: Bharata Natyam

Avec Ajit et Selvi SARKAR les 7 et 8 Novembre 2015

Centre social TY BLOSNE Salle Carambole 6 rue de Hongrie Rennes 35200

Nous accueillons *Ajit et Selvi Sarkar*, formateurs des enseignants de yoga, d'Ayurveda, de danse, chant et fondateurs de “VELLAI THAMARAI” l'Association Educative, Sociale et Culturelle.

Objectif principal de cette association est l'éducation des enfants défavorisés des villages à côté de Pondichéry (en Inde) et *promouvoir un échange interculturel* entre les différents pays, principalement entre la France et l'Inde.

Moi, Calaiselvy d'origine indienne et professeur de yoga propose un week-end de stage avec mes professeurs Ajit et Selvi Sarkar pour approfondir les connaissances de la culture indienne et du yoga.

Les bénéfices de ce week-end seront versés intégralement à l'association Vellai Thamarai pour le projet d'éducation des enfants indiens.

PROGRAMME DU WEEK-END : 7 et 8 Novembre 2015

Samedi 7 Novembre 2015			
Ajit: Stage de Yoga		Sivaselvi : Stage de Danse – Bharata Natyam Association MIRABAÏ	
07h 45:	<u>Accueil, collation</u>	07h 45:	<u>Accueil, collation</u>
08h00-09h00:	Méditation- Préparation physique, Respiration et Salutation au Soleil	08h00-09h00:	Méditation- Préparation physique, Respiration et Salutation au Soleil
09h15-12h15:	Asana et Pranayama	09h15-12h15:	Danse – Bharata Natyam
12h30-13h30:	<u>Déjeuner</u>	12h30-13h30:	<u>Déjeuner</u>
13h30-14h00:	Relaxation	13h30-14h00:	Relaxation
14h00-15h00:	Chants – Bhajans	14h00-15h00:	Chants – Bhajans
15h00-16h00:	Dessin de Kôlam Cala	15h00-16h00:	Dessin de Kôlam Cala
16h00-16h30:	<u>Collation</u>	16h00-16h30:	<u>Collation</u>
		16h30-18h30:	Danse – Bharata Natyam
<u>Gratuit et ouvert à tous.</u>			
16h30-18h30: Conférence et échange - le yoga dans le monde moderne			
18h30-19h30: Présentation Vellai Thamarai avec projection de film et photos et une belle création !!!			

Dimanche 8 Novembre 2015			
Stage de Yoga		Stage de Danse – Bharata Natyam	
08h00-09h00:	Méditation- Préparation physique, Respiration et Salutation au Soleil	08h00-09h00:	Méditation- Préparation physique, Respiration et Salutation au Soleil
09h15-12h15:	Asana et Pranayama	09h15-12h15:	Danse – Bharata Natyam
12h30-13h30:	<u>Déjeuner</u>	12h30-13h30:	<u>Déjeuner</u>
13h30-14h00:	Relaxation	13h30-14h00:	Relaxation

14h00-15h30: Conférence: Unité dans la diversité 16h00-16h15: Collation 16h15-17h15: Yoga des yeux Cala	14h00-15h30: Danse – Bharata Natyam 16h00-16h15: Collation 16h15-17h15: Danse – Bharata Natyam
17h15-18h00: Chants – Bhajans Fin de Stage	

(Vu le programme chargé, nous comptons sur votre ponctualité pour un beau week-end de bien-être)
(Prévoir, tapis, coussin, plaid, tenue souple et ample)

Un petit voyage sur ces sites

Vellai Thamarai, : www.vellai-thamarai.com

Mirabai : www.mira-bai.com

Droupix : www.si-javais-su.com/les-infos-de-droupix

Ayci : www.ayci.fr

Fiche d'Inscription

Stage de Yoga et Stage de Danse: Bharata Natyam

Avec Ajit et Selvi SARKAR à Rennes les 7 et 8 Novembre 2015

NOM

PRENOM

ADRESSE

CODE POSTALVILLE

Téléphone fixe Mobile

e-mail

TARIFS:

La journée complète : 65 €

Le week-end (2 jours) : 120 € (cette somme représente un an de scolarité pour un enfant)

Chèque libellé à l'ordre de Vellai Thamarai France à l'adresse suivante :

AYCI - Calaiselvy CODANDAM 3 rue de la Mairie 35230 Saint Armel

Date limite d'inscription : 26 octobre 2015

Préparé par Cala : menu du Tamij Nadu, Tél: 06 60 95 17 36 10€/le repas à lui régler directement

Nom-prénom	YOGA	DANSE
	<u>Formule Week-end</u> nombre de personnes...X 120€= ... nombre de repas:... X 10 €=...	<u>Formule Week-end</u> nombre de personnes...X 120€= ... nombre de repas:... X 10 €=...
	<u>Formule journée</u> nombre de personnes...X 65€= ... nombre de repas:... X 10 €=...	<u>Formule journée</u> nombre de personnes...X 65€= ... nombre de repas:... X 10 €=...

Notre rituel : chacun apporte une douceur, sucrée ou salée, ses créations culinaires ou des fruits... Un partage convivial pendant ces 2 jours.



Kôlam: motifs à base de farine, tracés au sol, colorés... Diwali, fête de la lumière

Calaiselvy CODANDAM

Animatrice culturelle et professeure de Yoga

Mail : ayci@live.fr — Tél : 06.60.95.17.36

Association de Yoga et de Culture Indienne (AYCI)