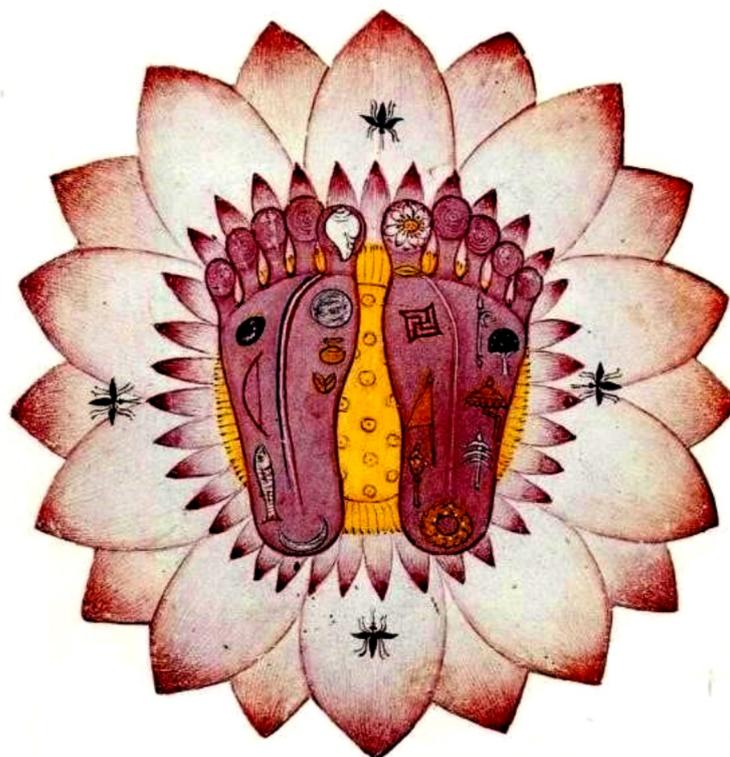


Energie vitale

*au cœur du parc naturel du des Millevaches,
en Corrèze*



Du 1 au 6 aout 2018



Animé par Cyrus Fay et Moksha
Proposé par l'association Quiétude

Courriel : ciprut@sfr.fr

Tel : 06 77 11 28 73

Energie vitale

*au cœur du parc naturel du des Millevaches,
en Corrèze*



Les intervenants :

Cyrus Fay pratique le yoga depuis 45 ans.

Il a été Directeur Administratif de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) durant 35 ans.

Depuis l'âge de 20 ans, il s'attache à aider Shri Mahesh (le fondateur de la FFHY) dans l'accomplissement de son œuvre.

Il intègre le collège des formateurs de la FFHY en 1983, et devient le Directeur Technique de l'École Régionale de l'Ouest.

Architecte de formation, il s'oriente rapidement vers les domaines des sciences du corps et de la spiritualité. Il se forme à la Sophrologie auprès de Jacques Donnars, et au Zazen aux côtés de Taisen Deshimaru.

Sa rencontre avec Shri Mahesh, va changer le cours de sa vie : il lui enseigne la discipline du yoga et l'instruit comme un disciple afin de lui succéder. Il se consacre au développement de la Fédération. Sa place privilégiée d'assistant va lui permettre de côtoyer un grand nombre d'érudits et de sages indiens.

Fort de cette expérience, il développe le Varma Yoga, approche que lui a transmis Shri Mahesh, et qui est basée sur la circulation de l'énergie vitale.

C'est finalement en 2014 qu'il crée l'Institut Français de Varma Yoga.

Il anime les activités suivantes:

Cours hebdomadaires de hatha yoga (tout public)

Cours mensuels d'approfondissement (tout public)

Cours mensuels de perfectionnement (professeur de yoga)

Stages de yoga (tout public)

Formation de professeurs de yoga (élèves professeurs de yoga)

Catherine Moksha

Enseignante diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, et disciple de AMA.

L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition issue de l'Inde du sud, transmise par Shri Mahesh.

Eternellement étudiante, hommage aux maîtres

Energie vitale

*au cœur du parc naturel du des Millevaches,
en Corrèze*

Programme :

LES POINTS VITAUX

Préparation et mise en évidence sur les chakra

LES SOUFFLES VITAUX

Les organes sensoriels

les 5 éléments

Les 5 kosha (la posture, clé d'entrée dans les kosha)

Les 5 prana, ida pingala

respiration alternée

FAIRE CIRCULER L'ENERGIE

mudra / bandha / pranayama

les postures liées aux principaux points vitaux

LES KRYA

Les circuits respiratoires (respiration du serpent)

Les lignes de lumière

LE CENTRE

Les yantra et les postures

Schéma directeur énergétique

Le corps subtil

Ce stage s'adresse aux enseignants de Yoga, ainsi qu'aux pratiquants ayant acquis un niveau avancé.

Energie vitale

*au cœur du parc naturel du des Millevaches,
en Corrèze*

Le lieu du stage

Venez vous ressourcer au sein d'un hameau paisible du parc naturel du plateau de Millevaches, en Corrèze, en région Nouvelle Aquitaine, à proximité de la ville de Tulle.

Le centre Ida Dhara est établi dans une grange fortifiée du 17ème siècle, refaite à neuf en 2016 et imaginée par Cyrus Fay afin d'accueillir des stagiaires venus de la France entière pour pratiquer le yoga.

Le village possède un magnifique lac à côté duquel vous trouverez un hébergement de qualité dans des bungalows, dans le domaine de Monédières.

Fruits et légumes de saison et cultivés à proximité, bio, se retrouveront dans vos assiettes dans le respect des règles alimentaires de l'ayurveda pour le plaisir de vos papilles.

Dates et horaires

Du mercredi 1 aout, 16h au lundi 6 juillet, 13h.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 15h30.

Ce dont vous aurez besoin :

Tapis de yoga, coussin, petit banc (si nécessaire), couverture, chaussures de marche, serviette de toilette, maillot de bain, drap de dessus, lampe frontale.

Frais de participation

Enseignement

Le coût ne doit pas être un frein à votre pratique n'hésitez pas à nous faire part de difficultés éventuelles.

Participation au stage : **400 € incluant l'adhésion à l'association Quiétude 15€**

Hébergement et repas

Le domaine des Monédières: 480 €

(Supplément pour chambre individuelle: 60€ pour le séjour)

Pour vous obtenir les meilleurs tarifs possibles, nous avons négocié avec chacun de nos partenaires des tarifs privilégiés. Il est important de passer par nous pour les obtenir.

Ils comprennent l'hébergement et la pension complète (nourriture végétarienne et bio).

Ils sont valable pour une personne pour l'ensemble du stage.

Vous souhaitez profiter du domaine un peu plus long temps? Une nuit de plus? Vous souhaitez arriver la veille? Contactez nous!

Coût total de votre stage

400 € (enseignement + adhésion)

+ 480 € hébergement et repas

= 880 €

Attention : le nombre de places est limité, afin de pouvoir vous garantir l'hébergement nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.



Energie vitale

*au cœur du parc naturel du des Millevaches,
en Corrèze*

Fiche d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage de Yoga du 1 au 6 aout 2018.

Je joins un chèque de 150 € d'arrhes à l'association « Quiétude ».

Ainsi qu'un chèque de 15€ d'adhésion à l'association « Quiétude » .

Formule hébergement repas choisie :

En cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à le

Signature :

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :

Catherine Ciprut Barouh,
Association Quiétude
1 allée Claude Monet
78510 Triel sur Seine

Merci de votre confiance et bienvenue