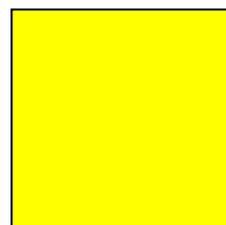
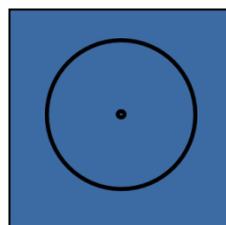
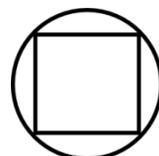
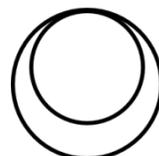
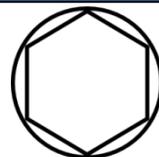
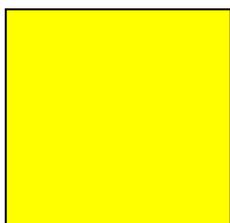




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants :

### Tony Dabau

Enseignant, fut Directeur Technique de la FFHY durant 20 ans.  
A suivi l'enseignement de Shri Mahesh et d'André Van Lysebeth.  
Pratique orientée sur la vigilance et l'intériorisation.

### Cyrus Fay

Disciple de Shri Mahesh,  
Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga  
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru  
pour la méditation zazen.  
Pratique le Varma Yoga basée sur la circulation des souffles vitaux.  
Auteur du livre «Yoga et vitalité» aux éditions de la Martinière.

### Sylvie Hetzel

Auteure de plusieurs livres sur ses rencontres avec les divinités des  
plantes, Sylvie Hetzel va nous guider dans cette expérience de relation  
intime avec la nature.  
Communiquer avec les plantes sera une expérience d'éveil valorisant la  
patience, l'intériorisation, l'accueil de nos organes sensoriels avec une plus  
grande vérité de notre lien avec notre environnement.

# Stage de Yoga

en Corrèze

13 au 19 juillet 2020

# Stage en Forêt

animé par :

Tony Dabau, Cyrus Fay et Sylvie Hetzel

IFVY  
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris  
06 63 49 45 93  
cyrus.fay@ifvy.fr site : www.ifvy.fr  
www.stageyoga.net

# «Eveil des organes sensoriels en Forêt»

Stage animé par :

Tony Dabau, Cyrus Fay, Sylvie Hetzel

Gratitude ... lieu magique, puissant, connecté ... Forêt mystérieuse ... envoutante guidance ... ancêtres ... éléments ... délicatesse ... amour ...

Le bain de forêt devient à la mode, mais cela fait plus de 30 ans que Sylvie Hetzel conduit des groupes au cœur de la forêt. Elle a écrit plusieurs ouvrages sur ce sujet : «Nature au-delà du silence», «Nature, jardin d'Amour».

Elle a créé l'association Selva : [www.selva-nature.fr](http://www.selva-nature.fr), pour faire connaître cette démarche.

Le but est de se retrouver soi-même par l'intermédiaire des arbres, des fleurs. Ces interlocuteurs silencieux transmettent des qualités que nous avons oubliées : la douceur, la paix, l'ouverture...

Apprendre à les écouter, à différencier leurs énergies, à communier avec la Nature, à communiquer avec elle seront au programme de ces ateliers journaliers. Pour cela nous seront conviés à utiliser nos différents sens et à dépasser les limites de leur utilisation habituelle.

Les pratiques avec Tony Dabau et Cyrus Fay contribueront à libérer nos courants énergétiques afin d'affiner et d'éveiller nos capacités sensorielles.



## Programme Quotidien

Marcher ... Sentir ... Voir ... Ecouter ... Goûter ... Recevoir.  
Chaque jour, une expérience sensorielle sera l'objet de nos ressentis au milieu de la forêt. Les séances de yoga seront en cohérence avec chaque organe sensoriel

- Pratiques posturales, respirations praniques, méditations
- Conférences sur les jnanendriyas (organes sensoriels)
- Extraction de l'énergie vivante des plantes



## Renseignements pratiques

Lieu du Stage : Meyrignac l'Eglise, proche de Tulle



Le Centre Ida-Dhara, Immergé dans la nature, Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau de Millevaches.

Le stage se déroulera au Centre Ida-Dhara dans une grange rénovée datant du 17<sup>e</sup> siècle bâtie par la confrérie de l'Ordre de Malte sur la route de Compostelle.

L'hébergement est situé à proximité dans un gîte d'accueil comprenant des chalets composés de 2 chambres, 1 cuisine, 1 séjour et 2 salles d'eau.  
Le Domaine des Monédières établi au bord d'un lac, dispose d'un restaurant, un spa et deux piscines.  
Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne bio et locale.



## Dates et Horaires

Du jeudi 18 juillet à 15 h au mercredi 24 juillet à 14 h 30.  
Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h.

## Frais de Participation

Participation au stage : 450 € (réduction 20% pour la 2<sup>e</sup> personne inscrite)

## Hébergement (à préciser dans le bulletin d'inscription)

Au Domaine des Monédières situé à Meyrignac l'Eglise  
450 € (chambre à 2) en pension complète.  
Supplément chambre individuelle 60 € pour les 6 jours  
Camping situé à Meyrignac l'Eglise  
300 € en pension complète

## Inscriptions:

IFVY, 146 boulevard de Grenelle  
75015 Paris  
06 63 49 45 93  
[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)  
Egalement via le site: [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A