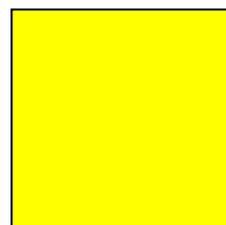
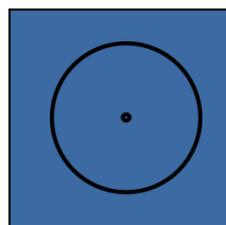
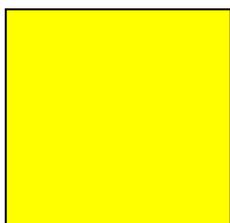




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants:

### Cyrus Fay

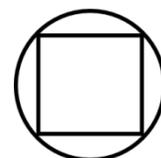
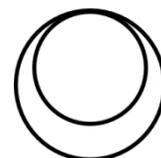
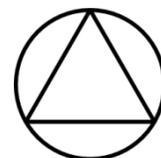
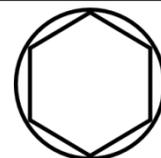
Disciple de Shri Mahesh,  
Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga  
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.  
Pratique le Varma Yoga basée sur la circulation des souffles vitaux.  
Auteur du livre « Yoga et vitalité » aux éditions de la Martinière.

### Patricia Galbrun

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, en quête de la nature même de la vie au travers des messages du corps, corps vécu/corps sensation, corps perçu/corps représenté. Elle nous accompagne sur ce chemin de vérité, afin d'Être dans le monde sans être touché par lui.

### Stéphanie Rougié

Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Locana Sansregret, fondatrice de Padma Yoga et formatrice à L'Université internationale de Yoga, auteure avec Juliette DUMAS de « Mudra, le Yoga des doigts ».  
Elle propose des stages autour des Mudra, ces gestes qui permettent de découvrir notre nature essentielle.  
Elle offre enfin une initiation aux Mantra, qui, couplés aux Mudra décuplent leurs effets pour calmer le mental.



# Stage de Yoga

en Corrèze

9 au 15 juillet 2020

# Prânâyâma, Bandha et Mudrâ

animé par :

Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Stéphanie Rougié

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

# «Pranayama, Bandha et Mudra»

Stage animé par :

Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Stéphanie Rougié

Le but Hatha Yoga est de s'éveiller à nos forces latentes qui lorsqu'elles sont harmonisées nous révèlent notre nature profonde.

Sur ce chemin l'exercice du pranayama, le maintien et la canalisation de nos forces vitales grâce à la pratique des bandha (ligatures) et l'expérimentation des mudrâ (sceaux) font partis des outils les plus élaborés du Hatha Yoga.

Mudrâ et bandha sont des pratiques essentielles du yoga. Associés au prânâyâma ils influencent le corps physique et subtil en lien avec les centres vitaux en vue d'une conscience de plus en plus subtile.

Durant ces 6 jours Stéphanie Rougié, Cyrus Fay et Patricia Galbrun vous feront partager leurs expériences et connaissances du Yoga du Pranayama et des Mudrâ. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable au partage de l'enseignement.

L'ensemble de ces pratiques, s'appliquera à promouvoir une plus grande responsabilisation de la qualité de notre santé et du développement de notre potentiel énergétique et spirituel.



## Programme Quotidien

- ° Séances de yoga, intériorisations, éveil des sens (Patricia Galbrun)
- ° Ateliers de pranayama, Kriya yoga, Bandha (Cyrus Fay)
- ° Ateliers Mudra, les 5 éléments et les chakras (Stéphanie Rougié)



## 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 9 juillet à 15 h au mercredi 15 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 www.ifvy.fr

Egalement via le site : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A