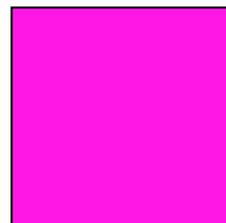
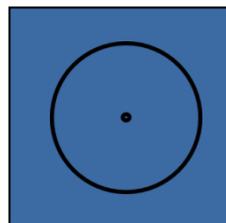
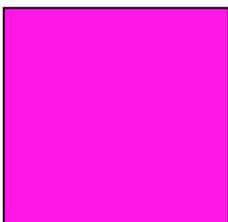




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



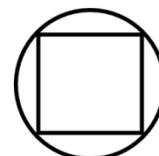
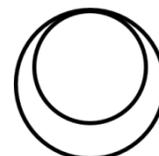
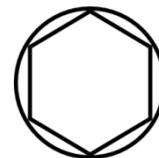
Intervenants

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.

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 2021

L'Art d'Enseigner

animé par
Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

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

« L'Art d'Enseigner »

Stage animé par **Cyrus Fay** et **Stéphanie Rougié**

"Il y a un art de savoir et un art d'enseigner", Cicéron

Être en capacité d'offrir son enseignement nécessite un renouvellement permanent de ses connaissances, de sa pratique afin de ne transmettre que ce que l'on a intégré en conscience.

Comment construire harmonieusement un cours de yoga, étape par étape comment planifier un cours de yoga transformateur et inspirant pour créer une expérience inoubliable.

Vous appréhendez les outils, les stratégies dont vous aurez besoin pour devenir un enseignant de yoga de qualité.

Parmi ces règles, celle appelée « Aparigraha » symbolise ce que doit être l'enseignement du yoga dans les règles de l'art : « Absence de convoitise ; ne pas contraindre sa pratique et laisser l'évolution se faire naturellement, sans forcer ; accepter là où on est. Le yoga n'est pas une compétition ».

La transmission du yoga c'est du vivant, une lumière, une intelligence qui doit être honorée. La disposition primordiale d'un enseignant de yoga est sa grande qualité de présence au service de ses élèves.



Programme Quotidien

- Séances de yoga, pranayama, yoga nidra, kryia, méditation
- Echanges sur les outils pédagogiques, différentes stratégies
- Atelier sur le symbolisme des postures
- Thèmes abordés : les *Tattwa*, les *Kosha*, les *Vayu*, *Prana Vidya*, *Mudra*, *Mantra*, *Varma Yoga*

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^e 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 vendredi 9 juillet à 15 h au jeudi 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^e personne inscrite)

Frais d'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

Possibilité de camper sur place : **300 €** en pension complète

Inscriptions:

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

sites : www.stageyoga.net www.ifvy.fr



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A