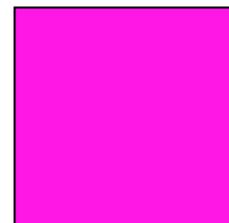
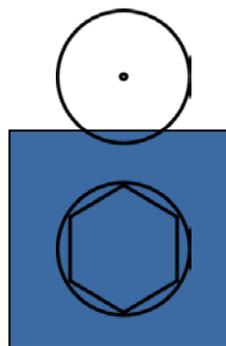
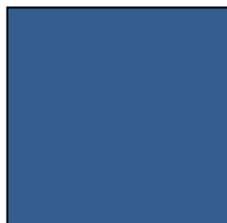
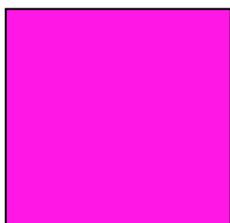




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants

### Cyrus Fay

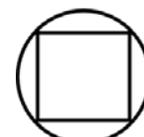
Disciple de Shri Mahesh,  
Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga  
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour  
la méditation zazen.  
Pratique le Varma Yoga basée sur la circulation des souffles vitaux.  
Auteur du livre «Yoga et vitalité» aux éditions de la Martinière.

### Juliette Nicolas

Formée auprès de la FFHY puis diplômée de l'IFVY, toujours en quête  
d'évolution elle s'initie au Yoga des Hormones et au yoga de l'Energie.  
Elle propose un yoga intégral équilibré entre mouvement dynamique et  
douceur. Eveil et détente, concentration et contemplation. Le souffle  
devenant support à la circulation des énergies. Juliette nous réapprend avec  
bienveillance, humour et humilité à écouter, respecter et aimer la singularité  
de notre corps et de notre âme.

### Joyce Villaume Lebon

Thérapeute, Medium, Formatrice et Directrice d'Ayurvêda & Consciences,  
Après un gouroukul d'un an et demi, elle complète sur une dizaine d'années  
son cursus par des enseignements privés de spécialistes universitaires en  
Inde (Gujarat Ayurved University / Bharati Vidyapeeth Pune) et des visites  
en hôpital ayurvédique (Mysore, Jamnagar, Pune...). Spécialité : Kaya Chikitsa,  
psychologie ayurvédique, travail sur l'inconscient. Elle étudie aussi le sanskrit  
auprès de Vasundhara Filliozat et du Pr Mishra Gopabandhu.



Stage de Yoga  
en Corrèze

du 23 au 29 juillet 2021

« Ayurveda et Yoga »

animé par  
Cyrus Fay, Juliette Nicolas et  
Joyce Villaume Lebon

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

## « Ayurveda et Yoga »

Stage animé par :

**Cyrus Fay, Juliette Nicolas et Joyce Villaume Lebon**

Durant ces 6 jours Cyrus Fay, Juliette Nicolas et Joyce Villaume Lebon vous feront partager leurs expériences et connaissances du yoga et de l'Ayurveda. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable à l'enseignement des sciences holistiques que sont le Varma Yoga et l'Ayurveda.

Le Hatha Yoga et l'Ayurveda sont des disciplines essentielles et complémentaires qui favorisent l'évolution de l'être humain. Elles se basent sur les liens qui unissent l'homme à l'Univers selon la célèbre citation de Hermès Trismégiste : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut ».

A l'image de l'univers, le corps humain contient lui aussi cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Éther (espace). A partir de ces cinq éléments, l'Ayurveda définit trois profils psycho-morphologiques : Vata, Pitta et Kapha. Au cours de ce stage, nous allons relier l'étude des profils ayurvédiques à la pratique posturale, tout en nous appuyant sur les caractéristiques fondamentales des cinq éléments. Nous allons étudier la manifestation des cinq éléments dans votre corps et votre esprit selon l'Ayurveda. Sont-ils équilibrés, excessifs, insuffisants ? En effet, ils sont la base de la construction des doshas et du corps. Leur maîtrise est une étape essentielle dans le cheminement d'un yogi.



### Programme Quotidien

- ° Séances de yoga, intériorisations, pranavīdyā, pranānidra, pranāmudra, mantrayoga
- ° Yoga hormonal
- ° Conférences sur les 5 éléments et leurs connexions avec les *dosha*, conseils de vie de l'ayurveda

Chaque journée sera sous la gouvernance d'un élément, les conférences et les pratiques seront l'occasion d'expérimenter, de savourer chaque élément jusqu'aux plans les plus subtils, et les séances de yoga seront en cohérence avec chacun des dosha.

## 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 vendredi 6 août à 15 h au jeudi 12 août à 14 h 30.

Accueil des participants le 1<sup>er</sup> 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)

### 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](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A