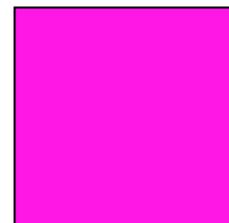
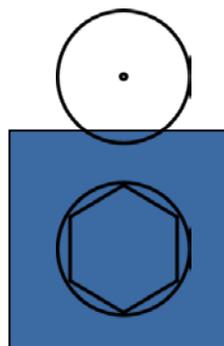
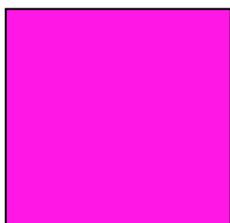




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Intervenants

Cyrus Fay

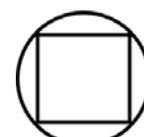
Disciple de Shri Mahesh,
Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour
la méditation zazen.
Pratique le Varma Yoga basée sur la circulation des souffles vitaux.
Auteur du livre «Yoga et vitalité» aux éditions de la Martinière.

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^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 23 juillet à 15 h au jeudi 29 juillet à 14 h 30.

Accueil des participants le 1^{er} 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