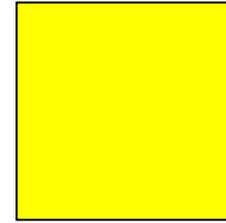
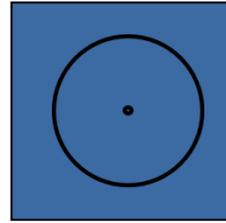
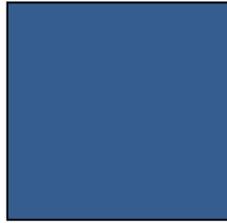
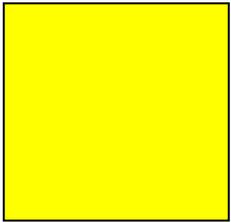




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Intervenants:

Cyrus Fay

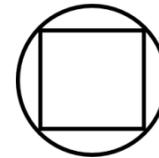
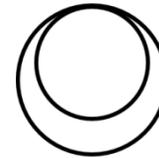
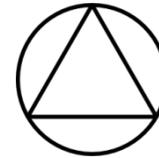
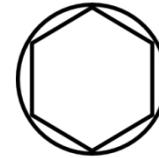
Disciple de Shri Mahesh,
Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.
Pratique le Varma Yoga basé sur la circulation des souffles vitaux.
Auteur du livre « Yoga et vitalité » aux éditions de la Martinière.

Nathalie Le Breton

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, elle transmet depuis 10 ans les fondamentaux de la Yogathérapie à travers les Mudra, la lecture des mouvements d'énergie (Pancha Vayus) pour permettre à chacun de trouver comment ramener de l'équilibre sur tous les plans. Elle propose des stages autour des Mudra, ces gestes qui permettent de faire circuler le Prana et de se rapprocher de notre nature essentielle. Elle offre également des formations et stages sur les Mantra et pratiques sonores utilisées en Yogathérapie qui, couplées aux Mudra décuplent leurs effets pour pacifier le mental.



Stage de Yoga

en Corrèze

1 au 7 juillet 2022

Prânâyâma, Bandha et Mudrâ

animé par :

Cyrus Fay, Nathalie Le Breton 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

« Prânâyâma, Bandha et Mudra »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Nathalie Le Breton 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 Nathalie Le Breton 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 (Nathalie Le Breton)
- ° Ateliers de pranayama, Kriya yoga, Bandha (Cyrus Fay)
- ° Ateliers Mudra, Mudra utilisés en Yogothérapie pour ramener en équilibre les Pancha vayus et Mudra pour les différents systèmes du corps afin de soulager les divers maux du quotidien (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^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 1 juillet à 15 h au jeudi 7 juillet à 14 h 30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 14 h.

Frais de Participation

Participation au stage : 460 € (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

460 € (chambre à 2) en pension complète.

Supplément chambre individuelle 60 € pour les 6 jours

Possibilité de camper sur place : 310 € en pension complète

Inscriptions:

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

www.stageyoga.net www.ifvy.fr



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A