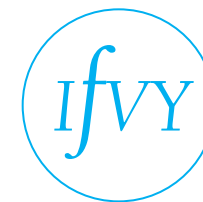
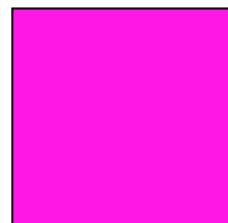
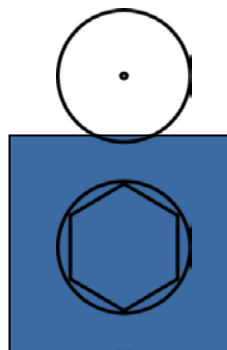
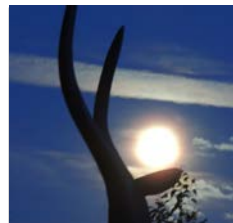
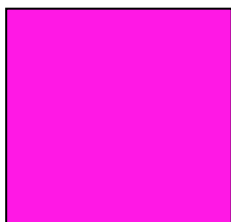




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants

### Domitille Debienassis

Musicienne, compositeur, musicothérapeute, formatrice en sonothérapie énergétique, et au Kototama, Domitille pratique le yoga énergétique du son, s'appuyant sur les traditions indiennes et taoïstes.

Son approche s'inscrit dans une démarche de découverte de nos richesses intérieures : le corps comme instrument de musique, le son comme énergie vibratoire de transformation.

Sa pratique repose sur la mobilisation de nos différents plans vibratoires qui nous composent. En expérimentant les sons-racines liés aux 5 éléments, nous nous connectons aux lois de l'Harmonie Universelle.

### Béatrice Esquieu

Formatrice en massage d'accompagnement au Bien-Être et en Relation d'Aide par le Toucher à l'Ecole Élémentaire.

Accompagne depuis 2007 les personnes désirant amener un mieux-être dans leur vie personnelle ou professionnelle

### Cyrus Fay

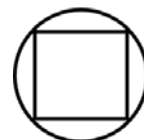
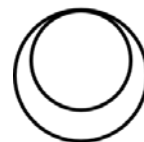
Disciple de Shri Mahesh,

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.



# Stage de Yoga

en Corrèze

29 juillet au 4 août 2022

# Yoga du son et massages

animé par  
Domitille Debienassis, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

IFVY

146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

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

# « Yoga du son et massages » S'harmoniser avec les 5 éléments

Stage animé par :

Domitille Debienassis, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

Nous proposerons des pratiques de yoga traditionnel (postures, prânâyâma, bandha, mudra), associées à la pratique du yoga du son (bija mantra, rythme, raga), pour favoriser la circulation de l'énergie vitale, associés à des massages, comme le Do-In, le Shiatsu Zen, la relaxation coréenne, le "massage harmonique" pour s'épanouir dans le lâcher-prise. Vous expérimenterez le Donner et le Recevoir.

Mélange subtil d'effort, d'attention soutenue, d'absorption dans l'écoute des courants de vie. Ouverture des espaces intérieurs à travers la vibration, les sons et la musique. Libération des tensions physiques et émotionnelles. Déploiement de la lumière intérieur du cœur.

Immergé dans le ressenti de la libération de l'énergie, la conscience s'élargit jusqu'à ce que le yogi s'accorde à l'univers, reconnaissant qu'il est le reflet de l'univers. Les limites du corps s'évanouissent, l'instant devient présence.

Six jours pour se régénérer, s'harmoniser avec les cinq éléments et se ressourcer au contact de la nature.



## Programme Quotidien

- Séances de yoga, *bandha*, *mudra* posturales intériorisations
- Respirations praniques
- Yoga du son, *raga*, *bija mantra*, *yantra* des 5 éléments
- Massages basés sur les 5 éléments

Chaque jour, un élément (*tattwa*) différent, et chaque intervenant abordera sa pratique (posture, rythme, travail du souffle, méditation), en cohérence avec chaque élément.  
Matériel pour le massage : serviettes de bain, huile de massage, coussins, couverture.

## 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 29 juillet à 15 h au jeudi 4 août 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<sup>e</sup> 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