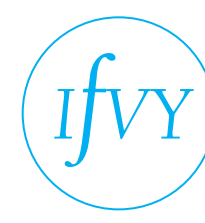
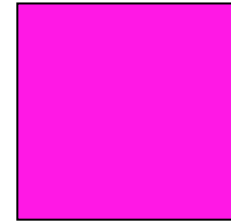
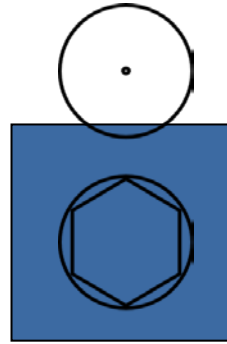
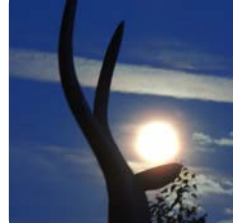
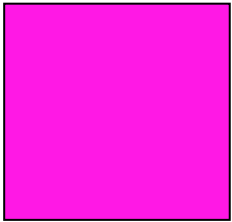




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Intervenants

Pascale Vimala Laurendeau

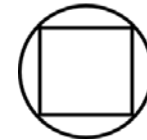
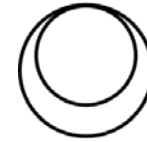
Diplômée de la FFHY, pratique depuis 1989 et n'a cessé de s'intéresser aux Mantra, et à tout ce qui touche au son dans le corps.
Passionnée de mouvements du corps, de la fluidité, elle vous guide dans un cheminement profond et spirituel dans une pratique douce. Propose des stages de Yoga Nidra et des stages thématiques sur les divinités.
Ravie de rejoindre l'équipe autour de Cyrus pour partager des instants autour du Yoga et de ses essences.

Cyrus Fay

Disciple de Shri Mahesh, Formateur depuis 40 ans
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen. Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga
Pratique le Varma Yoga basé 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, 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

du 19 au 25 août 2022

« Les Mantras, la magie du son »

animé par

Cyrus Fay, Pascale Vimala Laurendeau
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

« Mantras, la magie du son »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Pascale Vimala Laurendeau et Stéphanie Rougié

Le son transforme. Sa vibration révèle en nous l'univers-énergie et nous met en relation avec notre réalité supérieure faite de conscience-énergie, nous reliant au sacré.

Les mantra sont un des moyens pratiques de remonter du plan de manifestation physique aux plans plus subtils et spirituels. Ouverture des espaces intérieurs à travers la vibration des sons.

Les pratiques composées d'un mélange subtil d'ouverture, d'accueil, de disponibilité, de perception et de libération des tensions physiques et émotionnelles vont favoriser le déploiement des vibrations sonores.

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 puissances vibratoires de l'univers.



Programme Quotidien

- Expérience de conscience unifiée en Varma Yoga
- Mantra, leur utilisation en Yoga et en Yogothérapie
- Les Bija, leur symbolique et leur travail vibratoire sur les différents Kosha
- Pratiques sonores pour la relaxation et le Yoga Nidra (Nyasa)
- Kirtan pour les divinités indiennes, symbolique de l'énergie qu'elles incarnent et différentes façons de chanter pour des effets subtils différents selon les besoins de chacun

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 19 août à 15 h au jeudi 25 août à 14 h 30.

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

Frais de Participation

Participation au stage : 460 € (réduction 20% pour la 2^e personne inscrite)

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

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



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A