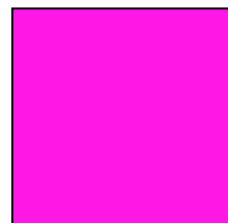
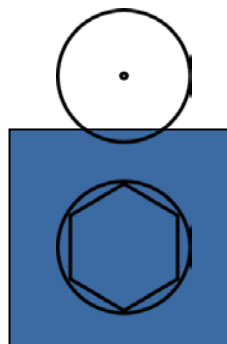
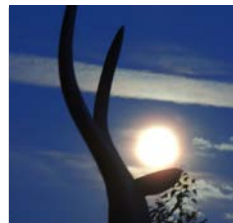
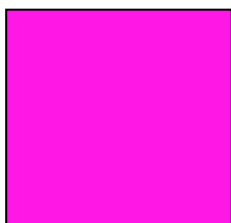




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



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, Directeur Technique à la FFHY durant 34 ans.

Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.

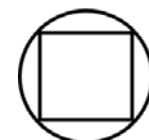
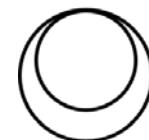
Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga pour développer le Varma Yoga basé sur la circulation des souffles vitaux. Auteur du livre «Yoga et vitalité».

### 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 13 au 18 juillet 2024

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

# « 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.

Immergée 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, 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, immergée dans la nature, sur la route de Compostelle.

Pour vous héberger, nous avons réservé plusieurs gîtes situés dans les villages corréziens de caractère (à 5 mn en voiture) et aussi dans le bourg de Meyrignac l'Eglise. Détails sur le Site [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)

Pour régaler nos sens : une savoureuse cuisine végétarienne bio et locale.



## Dates et Horaires

Du samedi 13 juillet à 15 h 30 au jeudi 18 juillet à 13 h 30.  
Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 14 h.

## Frais de Participation

Participation au stage : 400 € (réduction 10% pour une inscription en duo)  
+ frais de séjour ci-dessous + adhésion 15 €

## Frais d'Hébergement (à préciser dans le bulletin d'inscription)

Hébergement + Repas : de 330 € à 380 € selon l'hébergement (détails sur notre site : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net))  
Camping sur place (places limitées) : 230 € en pension complète (nous contacter)

## Inscription :

Cyrus FAY, 11 chemin de la Fontaine  
19800 Meyrignac l'Eglise  
06 63 49 45 93  
[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto: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