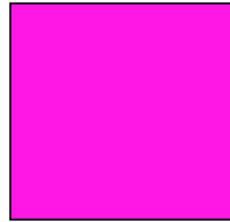
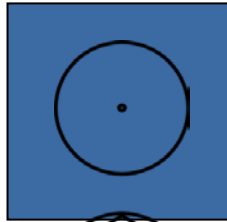
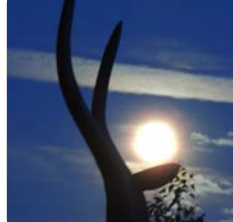
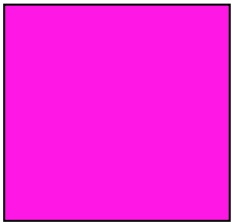




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Intervenants

Cyrus Fay

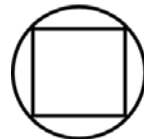
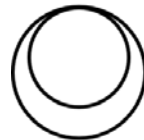
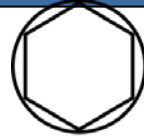
Disciple de Shri Mahesh, Directeur Technique à la FFHY durant 34 ans.
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.
Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga pour développer le Varma Yoga basé sur la circulation des souffles vitaux. Auteur du livre « Yoga et vitalité ».

Claude Diologent

Après une carrière de professeur des écoles, il retrouve ses premières amours, à savoir l'enseignement de l'Eutonie Gerda Alexander qu'il transmet dans des ateliers réguliers ou des stages. Il propose également des séances de thérapie corporelle individuelle avec cette méthode.
Il est aussi l'auteur d'un roman « Les chemins de l'Alchimiste » une aventure initiatique passionnante.

Hélène Todorovitch

Hélène nous propose un travail théorique suivi d'exercices pratiqués en conscience afin d'intégrer sensoriellement les éléments anatomiques vus au préalable. Des exercices spécifiques pour régénérer les tissus articulaires et trouver le juste équilibre musculaire tonicité/détente seront proposés.
Comprendre le fonctionnement du corps mène à une plus grande autonomie corporelle, dans la pratique du yoga, mais aussi dans tous les mouvements de la vie quotidienne.
Chaque corps possédant ses spécificités, il s'agit de (re)trouver le plaisir et la liberté de se mouvoir, en dehors de tout préjugé stéréotypé, afin de conserver sa mobilité ainsi qu'un esprit libre et éveillé.



Stage de Yoga
en Corrèze

du 20 au 25 juillet 2024

Le Yoga du Centaure

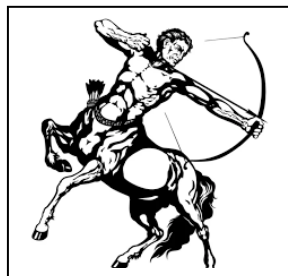
animé par
Cyrus Fay, Claude Diologent et
Hélène Todorovitch

IFVY
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris
06 63 49 45 93
cyrus.fay@ifvy.fr
sites: www.stageyoga.net www.ifvy.fr

« Le Yoga du Centaure »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Claude Diologent
et Hélène Todorovitch



A la suite du succès du Yoga du Cobra, nous explorerons la posture du Centaure. Entre Ciel et Terre, reliant le haut et le bas, entre l'animal et l'humain. Le place du bassin, du psoas et du diaphragme en lien avec la colonne vertébrale.

L'espace est la trame vibratoire de l'univers dans lequel s'exprime les souffles-énergie qui structurent la matière. Les souffles vitaux imprègnent notre architecture lumineuse, modèlent la posture, impulsent sa forme finale et lui donnent sens.

« En fixant sa pensée sur la circulation de l'énergie dans le corps, l'adepte du yoga peut découvrir l'unité intérieure qui le conduit vers la félicité ». **Shri Mahesh**

La posture émerge des souffles-énergies (les nadi) sans effort, en pleine présence.

Le terme d'Eutonie formé des racines grecques eu - bon, harmonieux - et tonos - tonus, exprime l'idée d'un ajustement harmonieux des tensions. Elle permet une prise de conscience plus fine du corps, maintenant l'équilibre des tensions et l'harmonie corporelle.

Des propositions d'exercices simples et variés au repos ou en mouvement amènent au développement de la perception du corps. Celui-ci devient plus présent dans sa totalité et ses possibilités anatomiques. L'attention respectueuse à son corps, la libération des tensions profondes et superficielles, favorisent un plus grand bien-être et une plus grande flexibilité corporelle et psychique dans la vie de tous les jours.

Cette approche profonde et douce associée à l'étude de l'anatomie ouvrira de nouvelles perspectives dans votre pratique du yoga.



Programme Quotidien

- Varma Yoga, pratique avec les souffles vitaux
 - Etude et expérimentation de l'Eutonie
 - Atelier d'anatomie vivante, théorie et pratique de postures
- Séances de yoga le matin à 7 h
Ateliers en matinée et dans l'après-midi d'Eutonie et d'anatomie
Pratique en fin de journée

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^e 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

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



Dates et Horaires

Du samedi 20 juillet à 15 h 30 au jeudi 25 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 : entre 330 € et 380 €, selon l'hébergement (détails sur notre site www.stageyoga.net)

Camping sur place (place limitée) : 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

Sites : www.stageyoga.net www.ifvy.fr

ifvy

INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A