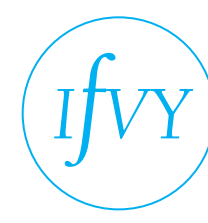
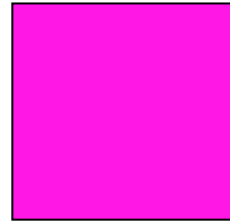
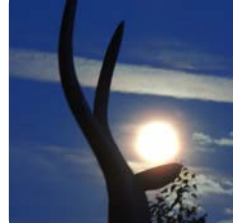




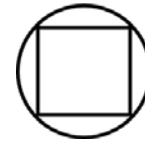
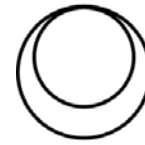
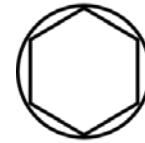
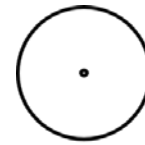
INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Les intervenants :



Stage de Yoga (Corrèze) du 9 au 14 août 2025

« Les Mantras, la magie du son »

animé par
Cyrus Fay, Pascale Vimala Laurendeau
et Stéphanie Rougié

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 Yogothérapie auprès de Locana Sansregret, elle transmet depuis 12 ans les fondamentaux de la Yogothérapie à travers ce qui la passionne parmi les nombreux outils à notre disposition pour prendre en main notre santé: à savoir les Mudra, gestes simples pour diriger notre énergie, les Mantra et pratiques sonores pour reconnecter avec la nature vibrante du vivant, et la symbolique à travers les divinités et leurs archétypes pour trouver du sens et s'appuyer sur les mythes, Dieux et Déeses de l'Inde dans nos vies modernes bien remplies.

Elle propose des stages autour des thématiques du Yoga et de l'Ayurveda, et allie ses outils fétiches (Mudra et Mantra, symbolique des Divinités) à travers les pratiques posturales, les yoga Nidra, les bains sonores et autres techniques spécifiques de yogothérapie selon le thème choisi.

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

6 jours pour se régénérer, s'harmoniser avec les puissances vibratoires de l'univers.



Programme

- ° Expérience de conscience unifiée en Varma Yoga
 - ° Exercices de régénération avec le souffle, Kriya Yoga
 - ° Les bases du sanskrit, prononciation des différents phonèmes
 - ° Les Mantra védiques (la Gayatri mantra avec ses 24 Mudra traditionnelles, le Maha Mrityunjaya mantra ..)
 - ° Les Bija, leur symbolique et leurs effets vibratoires sur les différents Kosha
 - ° Pratiques sonores pour la relaxation et le Yoga Nidra, résonance dans les points vitaux
 - ° Kirtan et Bhajan des divinités indiennes, symbolique de l'énergie qu'elles incarnent et différentes façons de chanter pour des effets subtils différents selon les besoins de chacun
 - ° Symbolique et attributs des différentes divinités et leur intégration dans la pratique.
- 2 pratiques quotidiennes, Yoga Nidra, Pranayama, Bandha

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 9 août à 15 h 30 au jeudi 14 août à 13 h 30.

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

Frais de Participation

Participation au stage : 440 € (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 420 € à 470 € selon l'hébergement (détails sur notre site : www.stageyoga.net)

Camping sur place (places limitées) : 320 € 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



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A