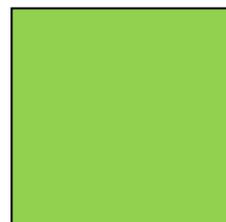
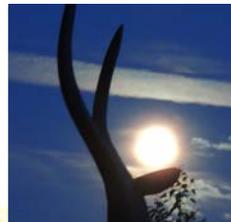
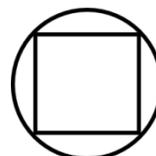
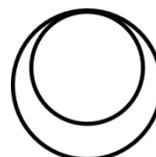
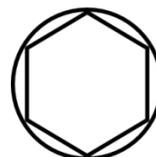
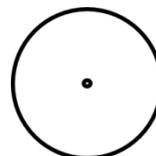




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



Stage de Yoga en Corrèze  
16 au 21 août 2025

La Yogathérapie à la  
lumière de l'Ayurveda

animé par: Cyrus Fay,  
et Stéphanie Rougié

Institut Français de Varma Yoga  
11 Chemin de la Fontaine – 19800 Meyrignac l'Eglise  
06 63 49 45 93  
cyrus.fay@ifvy.fr  
sites: [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)

## Les 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».

### Stéphanie Rougié

Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Locana Sansregret, elle transmet depuis 12 ans les fondamentaux de la Yogathérapie 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 yogathérapie selon le thème choisi.

# « La Yogathérapie à la lumière de l'Ayurveda »

## Stage animé par Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

Le Yoga est immuable, sa pédagogie sans cesse en évolution. Notre société en décomposition nous demande un ressourcement profond que seul une approche subtile est capable de nous apporter !

Stéphanie nous proposera des ateliers autour des Mudra, ces gestes des mains qui font circuler l'énergie à l'intérieur du corps, et nous permettent d'aller vers davantage d'équilibre émotionnel et mental. Ces gestes simples, associés aux postures peuvent nous aider au quotidien et constituent la base d'une yogathérapie.

Avec une pédagogie progressive, nous détaillerons un grand nombre de mudra à intégrer dans les pratiques posturales et pranayama, avec comme objectif de parfaire leur utilisation et d'en améliorer les effets.

Ces outils seront intégrés dans les principes de base de l'Ayurveda pour un éclairage précieux sur ces deux sciences jumelles que sont Yoga et Ayurveda

Les pratiques des *kriyâ*, *mudrâ* et *bandha* sont des clés essentielles pour renforcer l'énergie vitale et développer une plénitude intérieure.

Laisser la posture émerger des souffles vitaux, sans anticipation - sans projection. Déposer le mental et goûter la saveur de l'instant présent sont les bijoux que nous offre le Varma Yoga.



### Programme Quotidien Stage Yogathérapie et Ayurveda

- Les Dosha, nos terrains qui permettent de comprendre comment nous fonctionnons et d'ajuster notre vie pour être en équilibre et le rester le à travers : yoga (quelle pratique pour mes dosha?), nutrition, activités du quotidien ...
- Les Dhatu, différents tissus, comment ils sont nourris à l'issue de notre digestion
- Les *Pancha Vvayu* : mouvements d'énergie qui régulent les fonctions du corps et du mental
- *Yoga Nidra*
- Pratiques sonores et vibratoires, mantra, bija, kirtan, bhajan et bains sonores

Ces outils seront intégrés dans les principes de base de l'Ayurveda pour un éclairage précieux sur ces deux sciences jumelles que sont Yoga et Ayurveda

#### Pratiques posturales sous la direction de Cyrus Fay

- 2 pratiques par jour, avec des postures, *Prana-Mudra*, *Bija-Mantra* et *pranayama*

## 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

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.

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



### Dates et Horaires

Du samedi 16 août à 15 h 30 au jeudi 21 août à 13 h 30.

Accueil des participants le 1er 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 (voir détail sur notre site: [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net))

Camping sur place (place limitée) : 320 € en pension complète (nous contacter)

### Inscriptions:

Cyrus FAY, Il 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