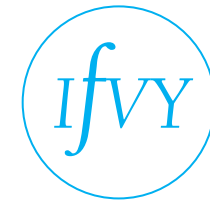
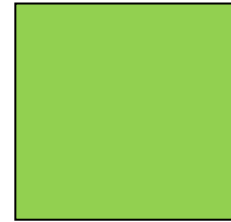
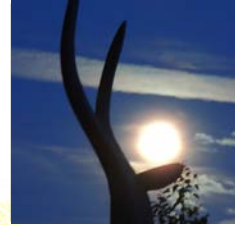




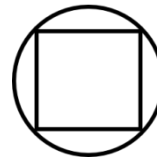
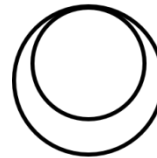
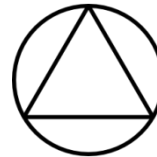
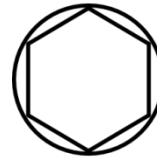
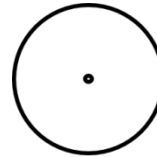
INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



Les intervenants :



Stage de Yoga en Corrèze  
1 au 4 mai 2025

# L'Esprit du Printemps

animé par :

Catherine Moksha, Christelle Pienjole,  
Cyrus Fay et Lauriane Faye

## Catherine Moksha

Catherine Moksha enseigne la pratique du Yoga depuis une quinzaine d'année en île de France. Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga fondée par Sri Mahesh ; Initiée au Krya Yoga de Babaji ; formée en sono thérapie à l'Ecole du Yoga du Son ; initiée à la pratique du Reiki niveau 3 - Disciple de AMMA qui l'a nommée Moksha.

## Christelle, Pienjole

Cueilleuse et cultivatrice de plantes aromatiques et médicinales, née à la lisière d'une forêt limousine et bercée par cet environnement, elle développe une affinité particulière avec les végétaux. Adulte, son amour des plantes la pousse à se former professionnellement, et au fil des expériences suit une préparation à l'herboristerie. Elle privilégie le savoir empirique et s'intéresse donc aux sauvages. Depuis, cueilleuse de simples, à la fois alimentaire et médicinale, elle accompagne les curieuses et les curieux en balades initiatiques et à la découverte d'une cuisine nature, rebelle et rustique.

## Cyrus Fay

Disciple de Shri Mahesh, Directeur Technique à la FFHY durant 34 ans, 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 ».

## Lauriane Faye

Après un parcours en psychologie du développement, Lauriane a été formée à différentes techniques: reiki, méthode TIPI, massage, théorie polyvagale, fleur de Bach, cercle de parole... Aujourd'hui, elle œuvre en tant que naturopathe pour accompagner les personnes qui viennent vers elle.

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)

## « l'Esprit du Printemps »

Stage animé par Catherine Moksha, Christelle Pienjole, Cyrus Fay, Lauriane Faye

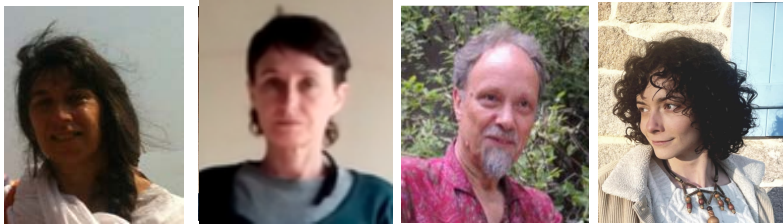
Ce stage offre l'occasion de se connecter à l'énergie du printemps à l'intérieur et à l'extérieur de nous, au travers de différentes disciplines, comme autant de perspectives, d'union à soi et au monde qui nous entoure.

Par le corps, le souffle, le contact avec la nature, la musique, l'introspection, l'écriture, la parole, l'alimentation et l'étude du vivant, ce stage crée un espace propice à l'accueil de l'énergie du printemps, permettant ainsi de faire grandir les graines de notre conscience.

Lors de nos rendez-vous, nous explorerons ensemble des postures et techniques choisies avec soin autour du thème de l'art de la régénération et de la réjuvenation, dont :

- Des pratiques du Yoga qui vous apporteront vitalité, force, dynamisme
- Des balades en nature pour s'intéresser et cueillir des plantes de saisons, que nous pourrons ensuite préparer ensemble et déguster
- Des temps d'introspection, de méditation, d'écriture et de partage
- Des connaissances pratiques pour comprendre le fonctionnement du corps et comment en prendre soin sous l'énergie du printemps
- Des bains sonores, immersion du corps dans les sons et vibrations (gongs, bols tibétains...)

Au programme donc, de la théorie et de la pratique, des temps de partage, de rire, d'apprentissage et de ressourcement ancrés dans l'ici et maintenant, dans la joie d'être ensemble. J'ai hâte de partager avec vous cette fréquence de puissance et de renouveau !



### Programme Quotidien

Réveil énergétique matinal avec Cyrus

Matinée : glanage plantes sauvages avec Christelle

Préparation repas avec la cueillette du jour

Après-midi : se connecter à l'énergie du printemps avec Lauriane

Yoga Nidra, bain sonore avec Catherine Moksha

## Renseignements pratiques

Lieu du Stage : Meyrignac l'Eglise, proche de Tulle



Le Centre Ida-Dhara, situé à Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau de Millevaches.

Le stage se déroulera 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.

L'hébergement est situé à 1 km sur le Domaine des Monédières dans des chalets au bord d'un lac.  
<https://www.domaine-des-monedieres.com/>



Nourriture issue des cueillettes matinales, entre autres

### Dates et Horaires

Du jeudi 1<sup>er</sup> mai à 15 h 30 au dimanche 4 mai à 13 h 30.  
Accueil des participants le 1<sup>er</sup> jour du stage à partir de 14 h.

### Frais de Participation

Frais pédagogique : 270 € (réduction 10% pour une inscription en duo)  
+ frais de séjour ci-dessous + adhésion 15 €

### Frais d'Hébergement pension complète

Hébergement Domaine des Monédières + Repas : de 300 €

Camping sur place (place limitée) : 200 € 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  
Sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A