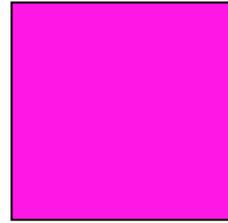
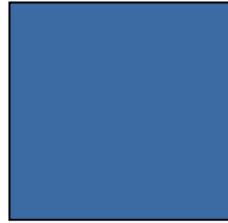
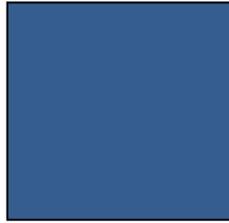
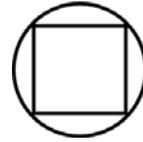
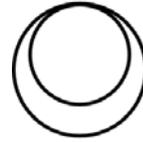
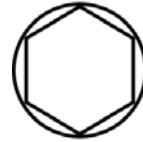
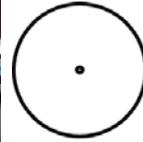




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



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

«Yogathérapie, Ayurveda et Les Divinités »

animé par
Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

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.

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

«Yogathérapie, Ayurveda et les Divinités»

Stage animé par : Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

Venez explorer les piliers de l'Ayurveda pour mieux ajuster votre pratique de Yoga à vos Doshas, et enrichir votre enseignement de ces notions fondamentales, puisque le yoga et l'ayurveda sont deux sœurs jumelles et nous donnent les clés d'une santé rayonnante au quotidien.

Les pratiques mettront en évidence la nécessité d'adapter chaque pratique aux besoins du moment, permettront de proposer des ajustements simples pour chacun soit en adéquation avec son terrain, et préserve l'équilibre des 5 éléments qui constituent nos Doshas.

La théorie donnera la compréhension de cette science d'une incroyable finesse pour que chaque participant continue après le stage à appliquer ces principes essentiels.

Les bains sonores, les Mantras et les Mudras viendront mettre en vibration le corps physique et apaiser le mental. Enfin, chaque journée sera l'occasion de se plonger au cœur des archétypes et de leur symbolique riche de sens. Nous découvrirons les mythes qui leur sont associés et les Divinités nous rejoindront à travers des pratiques dédiées (GANESHA , DURGA , VISHNU , SHIVA , HANUMAN ...)

Au grand plaisir de vous rencontrer ou de vous vous retrouver pour célébrer ensemble la joie de partager et d'apprendre.



Programme

- Les Dosha, nos terrains qui permettent de comprendre notre fonctionnement afin d'ajuster notre vie pour être en équilibre et le rester. Quelle pratique pour mon dosha ? nutrition, dinacharya au quotidien ...
- Les Dhatu, différents tissus et leurs liens avec la digestion
- Les *Pancha Vvayu* : mouvements d'énergie qui régulent les fonctions du corps et du mental
- Pratiques vibratoires, mantra, bija, kirtan, bhajan et bains sonores.
- Pratiques posturales sous la direction de Cyrus Fay
- 2 pratiques de Varma Yoga par jour, avec des postures, *Prana-Mudra*, *Bija-Mantra* et *pranayama*
- ° Symbolique et attributs des différentes divinités et leur intégration dans la pratique.

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 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 (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