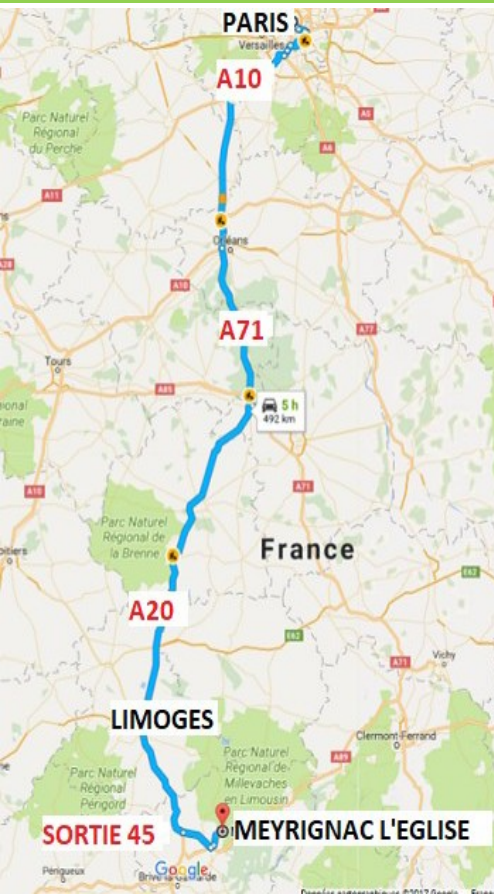




# Centre de yoga Ida-Dhara

Meyrignac l'Eglise en Corrèze  
STAGES DE YOGA Juillet-Août 2026



## Centre de yoga Ida - Dhara

11 chemin de la Fontaine  
19800 Meyrignac l'Eglise

+33 6 63 49 45 93

[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr)  
[stageyoga.net](http://stageyoga.net)

Le Centre Ida-Dhara est situé à 20 km de Tulle.

Accès :

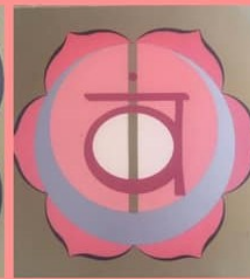
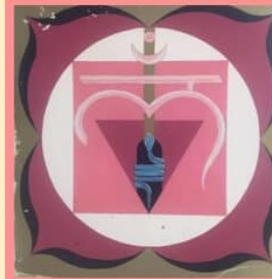
En voiture :

Le Centre Ida-Dhara est à 450 km de Paris :  
A 10, A 71 puis A 20, sortie 45.  
Meyrignac l'Eglise est sur la D 32E1.

Par le train :

La gare d'Uzerche est à 30 mn en voiture.  
Trains directs depuis Paris - Austerlitz.

Autres provenances : nous consulter.



<http://stageyoga.net/>



# Le Centre Ida-Dhara

Situé dans le hameau de Meyrignac l'Eglise, sur le chemin de Compostelle, le Centre Ida-Dhara est aménagé dans une grange fortifiée construite par l'Ordre de Malte au 17<sup>e</sup> siècle.

La grange a été rénovée en 2016 avec des matériaux biosourcés dans l'objectif d'y accueillir des groupes de personnes souhaitant se consacrer à des activités de bien-être comme le yoga. Elle a reçu le 1er prix de rénovation de la Nouvelle-Aquitaine en 2019.

Son impressionnant toit de chaume et son architecture singulière lui confèrent une allure remarquable dans un hameau du Plateau de Millevaches d'une vingtaine d'habitants.



## Hébergement :

Pour vous accueillir, nous avons réservé plusieurs gîtes situés dans des villages de caractère de la Corrèze (à 5 mn en voiture), et aussi dans le bourg de Meyrignac l'Eglise. Vous pouvez consulter les tarifs et les détails sur notre site <http://stageyoga.net>

## Horaires :

Début du stage à 15h30 et se termine à 13h30 après le repas. Les activités débutent par une pratique à 7h et se terminent à 19h30 avant le dîner.

## Tarif Stage :

**440 €** (réduction de 10% pour une inscription en duo), + frais de séjour ci-dessous + l'adhésion **15 €**.

## Tarifs Séjour :

Selon l'hébergement : de **350 € à 400 €** en pension complète, détails sur notre site : <http://stageyoga.net/>

Camping pension complète : **250 €**

Nous contacter pour vous assurer des disponibilités.

# Stages d'été juillet/août 2026

**5 au 10 juillet** : "Yoga et Fascias" avec Claude Diologent, Cyrus Fay, Hélène Todorovitch. Découvrir ses fascias avec des ateliers théoriques et pratiques. Ecoute sensible du corps, libération des tensions profondes avec l'eutonie et le Varma Yoga.

**12 au 17 juillet** : "Les points vitaux" avec Claude Diologent, Cyrus Fay, Hélène Todorovitch. Découverte des points vitaux et la pratique des souffles vitaux, expérimentation de l'Eutonie et l'étude du périnée, comment les intégrer dans sa pratique.

**19 au 24 juillet** : "Antar Muna, la méditation et le yoga nidra", avec Daniel Dubois, Cyrus Fay, Catherine Moksha. Agir sur les empreintes négatives du passé, comprendre la notion de Karma, approfondir notre pratique de la méditation, trois accompagnements complémentaires pour tendre vers un réel état de silence intérieur.

**26 au 31 juillet** : "Yoga de la LUNE, MEDITATION". Avec Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique Méliado. Adapter sa pratique avec l'énergie des phases de la lune pour se relier à la Nature. Exploration de la méditation de pleine présence. Pratique respectueuse de son corps, Enchaînements en syntonie avec la lune. .

**9 au 14 août** : "La réjuvenation". Avec Cyrus Fay, Lauriane Faye et Sylvie Gauchere. Booster son énergie, et augmenter sa vitalité à l'aide des pratiques de Yoga et de Do In et des conseils éclairés de la Naturopathie pour libérer une véritable joie de vivre.

**16 au 21 août** : "Les Mudra du Hatha Yoga". Avec Cyrus Fay et Stéphanie Rougié. Après la maîtrise des Asanas puis du Pranayama s'en suivent la maîtrise des Bandha et des Mudra. Ce séminaire sera consacré à l'étude des Mudra qui peuvent accompagner les postures et les pranayama ainsi que des pratiques avisées de différents Bandha.