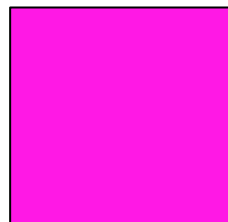
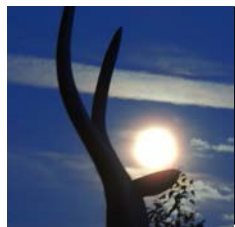




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Intervenants



Cyrus Fay

Il découvre le yoga avec Shri Mahesh, il prolonge son enseignement en intégrant la conscience de la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Ainsi, chaque posture se construit et s'anime grâce à l'activation des souffles vitaux. Cette pratique holistique a des effets énergétiques et vibratoires et favorise une expansion de conscience.

Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga et se consacre à la formation professionnelle et continue des enseignants de yoga. Auteur du livre « Yoga et vitalité ».

Claude Diologent

Diplômé de l'Ecole Suisse d'Eutonie Gerda Alexander, il transmet l'Eutonie sous forme de cours et séances individuelles.

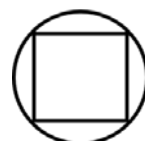
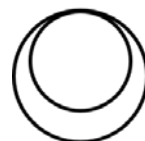
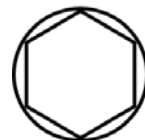
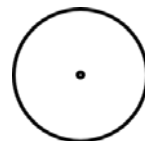
L'Eutonie se définit comme une recherche de notre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. Cette démarche repose sur l'éveil et l'observation consciente des sensations des plus superficielles aux plus profondes et leurs effets de cette observation sur les plans physique, psychique, mental et spirituel.

Auteur d'un roman initiatique « Les chemins de l'Alchimiste » Ed. l'Alchimie.

Hélène Todorovitch

Après un début dans la danse, Hélène renforce ses connaissances anatomiques en étudiant la biomécanique. Avidée de compréhension du lien entre l'anatomie et différentes pratiques (danse, yoga...), elle s'intègre dans le cursus de formation de Blandine Calais Germain (Anatomie pour le mouvement).

Comprendre le fonctionnement du corps mène à une plus grande autonomie corporelle, dans la pratique du yoga, mais aussi dans tous les mouvements de la vie quotidienne. Il s'agit de retrouver le plaisir et la liberté de se mouvoir, en dehors de tout préjugé stéréotypé, afin de conserver sa mobilité et un esprit libre et éveillé.



Stage de Yoga en Corrèze

du 5 au 10 juillet 2026

Yoga et Fascias

animé par
Cyrus Fay, Claude Diologent et
Hélène Todorovitch

IFVY
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

sites: www.stageyoga.net www.ifvy.fr

« Yoga et Fascias »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Claude Diologent
et Hélène Todorovitch



La lumière portée sur les fascias est une véritable révolution développant notre bio-intelligence universelle, en se reliant en mouvement au cœur du vivant.

Chaque posture mène vers une adaptation dynamique à ce qui est - ici et maintenant - et permet ainsi de libérer l'énergie. Elle requiert une écoute sensorielle très fine, c'est de la qualité de présence et d'écoute que découlera une véritable transformation... Les souffles vitaux imprègnent notre architecture lumineuse, modèlent la posture, impulsent sa forme finale et lui donnent sens.

« En fixant sa pensée sur la circulation de l'énergie dans le corps, l'adepte du yoga peut découvrir l'unité intérieure qui le conduit vers la félicité ». **Shri Mahesh**

La posture émerge des souffles-énergies (les nadi) sans effort, en pleine présence.

Le terme d'Eutonie formé des racines grecques eu - bon, harmonieux - et tonos - tonus, tension, exprime l'idée d'un ajustement harmonieux des tensions. Elle permet une prise de conscience plus fine du corps, maintenant l'équilibre des tensions et l'harmonie corporelle.

Des propositions d'exercices simples et variés au repos ou en mouvement amènent au développement de la perception du corps. Celui-ci devient plus présent dans sa totalité et ses possibilités anatomiques. L'attention respectueuse à son corps, la libération des tensions profondes et superficielles, favorisent un plus grand bien-être et une plus grande flexibilité corporelle et psychique dans la vie de tous les jours.

Cette approche profonde et douce associée à l'étude de l'anatomie ouvrira de nouvelles perspectives dans votre pratique du yoga.



Programme Quotidien

- 🔗 Ateliers pour comprendre les fascias, anatomie vivante
- 🔗 Ateliers pratiques d'Eutonie
- 🔗 Relié au Yoga et à son usage dans le domaine du Varma Yoga, pratique avec les souffles vitaux
- Séances de yoga le matin à 7 h et fin de journée
- Ateliers en matinée et dans l'après-midi

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 dimanche 5 juillet à 15 h 30 au vendredi 10 juillet à 13 h 30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 14 h 00.

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 : entre **350 € et 400 €**, selon l'hébergement (détails sur notre site www.stageyoga.net)

Camping sur place (place limitée) : **250 €** 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

ifvy

INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A