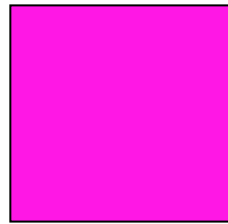
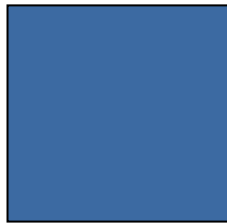
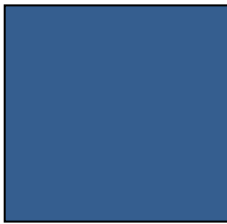
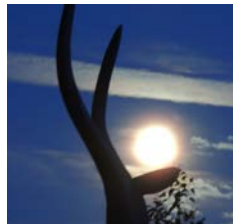




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



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.

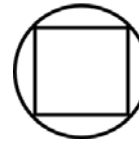
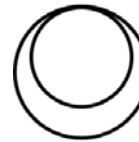
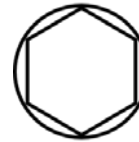
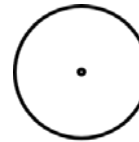
L'Eutonie se définit comme une recherche de notre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. Cette démarche repose sur l'éveil et l'observation consciente des sensations des plus superficielles aux plus profondes et leurs effets de cette observation sur les plans physique, psychique, 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 12 au 17 juillet 2026

Les Points vitaux,
l'Eutonie et le Périnée

animé par
Cyrus Fay, Claude Diologent et
Hélène Todorovitch

IFVY
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris
06 63 49 45 93

« Les Points vitaux, l'Eutonie et le Périnée »

Animé par
Cyrus Fay
Claude Diologent
Et Hélène Todorovitch



L'espace est tissé de fils de souffles-énergie qui organisent le macrocosme ainsi bien que le microcosme. Les points vitaux sont situés à la confluence des lignes de cette trame énergétique. Connus depuis longtemps ils sont cités dans les plus vieux traités de médecine traditionnelle. Ils constituent des réserves d'énergies. Les souffles vitaux imprègnent notre architecture lumineuse, sculptent la posture, lui donnent sens. Nous nous appuyerons sur le traité de yoga de Yajnavalkya pour explorer dans les profondeurs de notre matrice la présence de ces points lumineux.

Notre recherche sera facilitée par l'apport de l'Eutonie, terme formé des racines grecques « eu » bon, harmonieux; et « tonos » tonus, tension, exprimant 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 exercices simples et variés au repos ou en mouvement amèneront au développement de la perception du corps, devenant 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 associée à l'étude de l'anatomie approfondie du périnée ouvrira de nouvelles perspectives dans votre pratique du yoga, une meilleure connaissance de vous-même. Au programme, de la théorie et de la pratique, des temps de partage, d'apprentissage et de ressourcement ancrés dans l'ici et maintenant, dans la joie d'être ensemble. J'ai hâte de partager cette immersion dans le vivant ici et maintenant !



Programme Quotidien

- Varma Yoga, pratique et expérimentation des points vitaux
 - Etude et expérimentation de l'Eutonie
 - Atelier d'anatomie vivante, théorie et pratique autour du périnée
- Séances de yoga le matin à 7 h
Ateliers en matinée et dans l'après-midi d'Eutonie et d'anatomie
Pratique en fin de journée

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 12 juillet à 15 h 30 au vendredi 17 juillet à 13 h 30.

Accueil des participants le 1^{er} 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 : 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



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A