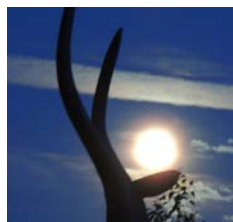




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Catherine Moksha

Catherine Moksha diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, dans la lignée de Sri Mahesh. Disciple d'AMMA qui l'a surnommée « Moksha », elle est engagée depuis plus de 20 ans dans une voie de recherche intérieure, qui l'a amené à s'intéresser au Nidra yoga transmis par André Riehl et à la sono thérapie, elle pratique le reiki et guide des séances de yoga depuis plus de 15 ans en Ile de France.

Cyrus Fay

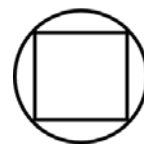
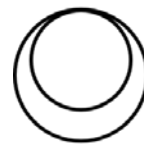
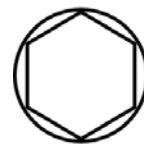
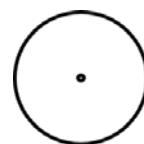
Il découvre le yoga avec Shri Mahesh, il prolonge son enseignement en intégrant la conscience de la circulation de l'énergie vitale dans le corps. Ainsi, chaque posture se construit et s'anime grâce à l'activation des souffles vitaux. Cette pratique holistique a des effets énergétiques et vibratoires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

David Dubois

Enseignant de méditation et auteur de traductions et de nombreux ouvrages sur le shivaïsme du Cachemire et les traditions de l'Inde. Docteur en philosophie comparée, il s'inscrit à la fois dans la tradition du shivaïsme du Cachemire et dans celle des philosophies occidentales.

Les stages qu'il anime nous plongent dans les arcanes du shivaïsme du Cachemire. Il éclaire ces enseignements philosophiques de méditations et de pratiques corporelles rendant cette voie d'éveil claire et accessible.



Stage de Yoga en Corrèze

du 19 au 24 juillet 2026

« Antar Muna »

animé par
Catherine Moksha, Cyrus Fay et
David Dubois

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

« Antar Muna, le silence intérieur »

Animé par :

Catherine Moksha

Cyrus Fay

David Dubois



Antar muna a pour objectif de réduire les perturbations dues à nos affects engrammés dans notre subconscient. L'attention est portée sur le moment présent, sans jugement. En s'établissant ainsi dans l'état de témoin neutre face à nos pensées et émotions, au plus profond de notre univers intérieur, nous réalisons un *reset* de nos affects et allégeons la charge de notre *karma*.

J'ai l'honneur d'être accompagné dans ce voyage intérieur par David Dubois qui abordera la tradition des *Yoginī* et les *bīja-mantra* dans leur forme la plus ancienne. Dans la tradition, le son est une puissance (*śakti*) agissante du vivant.

Le *mantra* de *Tripurā Sundarī*, sera approché comme une cartographie vibratoire de la conscience elle-même, en lien avec le *Śrīyantra* envisagé comme le corps subtil de la Déesse, un espace de résonance où le regard, le souffle et la voix se rejoignent.

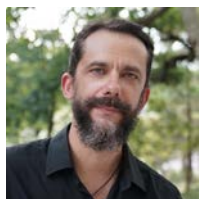
En articulant le son, la vibration, l'intériorité fidèle à la tradition du *tantra* de la présence, incarné, sobre et radical.

Dans cette cohérence, Catherine Moksha complètera ce voyage intérieur en abordant la notion de *karma*, source de déséquilibre dans nos vies.

Nos constructions mentales et conditionnements constituent aussi des tensions émotionnelles, des blocages, les *granthi* qui sont des obstacles vers l'état de Félicité.

Ses outils : des séances de *Yoga Nidra*, des méditations sonores.

Au programme, de la théorie, des pratiques, des temps de partage, d'apprentissage et de ressourcement ancrés dans l'ici et maintenant, dans la joie d'être ensemble.



Programme Quotidien

- 7h00 : Varma Yoga, pratique avec Cyrus
- 8h30 : Petit déjeuner
- 10h00 : Atelier (en alternance, étude et expérimentation (Denis, ou Catherine))
- 12h30 : Repas
- 15h30 : Atelier (en alternance, étude et expérimentation (Catherine, Cyrus ou Catherine))
- 18h30 : Pratique (Catherine ou Cyrus)
- 19h30 : Repas Soirée libre ou méditation sonore

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 sur le parc naturel du Plateau de Millevaches. Le stage se déroulera au Centre Ida-Dhara dans une maison rénovée datant du 17^e siècle bâtie par la confrérie de l'Ordre de Malte, immergée dans la nature, sur la commune 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 19 juillet à 15 h 30 au vendredi 24 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

ifvy

INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A