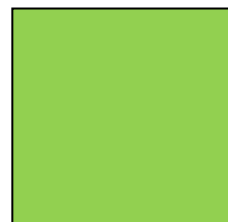
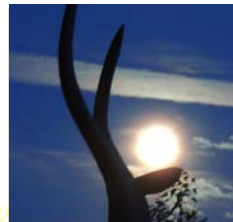




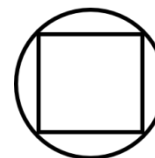
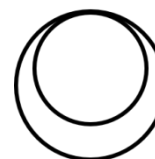
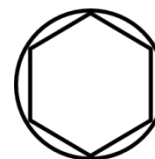
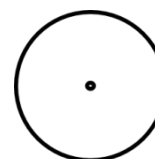
INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Les intervenants :



Stage de Yoga en Corrèze  
26 au 31 juillet 2026

# Yoga de la Lune et Méditation

animé par :

Cyrus Fay, Patricia Galbrun  
et Frédérique Méliado

## 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 ».

## Frédérique Meliado

Neuropsychologue, Frédérique a exercé cette profession auprès de patients cérébro-lésés pendant 25 ans. Depuis quelques années, elle intervient auprès d'adolescents dans un service de psychiatrie (soins-études).

Par ailleurs elle enseigne le Yoga (Sri Mahesh) depuis 2008.

Elle a également été formée à la méditation de type Pleine Présence (Open Mindfulness Training). Elle s'est engagée dans la voie du Bouddha, par la lignée Shangpa et la lignée Soto Zen. Elle a à cœur de faire le lien entre la vie quotidienne, la méditation, le yoga et les neurosciences et conçoit le yoga comme une voie d'éveil, un art de la relation, un art de vivre.

## Patricia Galbrun

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga sous l'enseignement de Shri Mahesh, Patricia propose un yoga traditionnel qui puise ses racines dans les textes sacrés de l'Inde ancienne. Forte de son expérience en arts plastiques et d'une formation en anatomie avec Blandine Calais-Germain, Patricia combine le yoga avec l'Ayurveda et le Sensitive Gestalt Massage pour offrir un accompagnement holistique.

Son enseignement vise l'éveil de la conscience à travers une approche corporelle respectueuse et bienveillante.

Institut Français de Varma Yoga  
11 Chemin de la Fontaine – 19800 Meyrignac l'Eglise  
06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)

# « Yoga de la Lune et Méditation »

## Stage animé par Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique

Shiva, auteur du Yoga, est celui qui porte la lune dans ses cheveux (Chandra Sekhara). Chaque phase du cycle lunaire raisonne avec les 4 saisons dans la Nature, chaque période a son énergie singulière. En vivant en harmonie avec le cycle de la lune, nous pouvons nous relier à son énergie plutôt que d'aller à contre-courant.

Notre humanité a un besoin vital de réapprendre à vivre avec la nature. Et je suis convaincu nous avons un rôle essentiel à jouer.

Nous pouvons nous réconcilier et cocréer avec la nature !

Dans ces ateliers, nous découvrirons comment

- vivre en harmonie avec le cycle de la lune
- honorer chaque phase dans son énergie singulière
- le cycle féminin et la lune, faire son journal intime

Pour compléter cette approche, Frédérique nous fera goûter un état de paix, dans une écoute profonde de l'unicité, à travers la pratique de la méditation de pleine présence. Les pratiques de yoga seront guidées avec la précision d'un chirurgien sous la guidance de Patricia. En mettant en avant une grande rigueur et d'une écoute profonde de notre corps.



## Programme Quotidien

Yoga de la lune : étude de chaque phase de la lune avec les postures correspondantes

- Nouvelle lune
- Lune croissante
- Pleine lune
- Lune décroissante

Pratiques quotidiennes de la méditation de pleine présence :

- Méditation, Yoga Nidra

Pratiques posturales sous la direction de Patricia Galbrun 2 pratiques par jour

## 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<sup>e</sup> 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.

Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne bio et locale.



## Dates et Horaires

Du dimanche 26 juillet à 15 h 30 au vendredi 31 juillet à 13 h 30.

Accueil des participants le 1<sup>er</sup> 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 350 € à 400 € selon l'hébergement (voir détail sur notre site : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net))

Camping sur place (place limitée) : 250 € en pension complète (nous contacter)

## Inscriptions :

Cyrus FAY, 11 chemin de la Fontaine

19800 Meyrignac l'Eglise

06 63 49 45 93

[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr)

Sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A