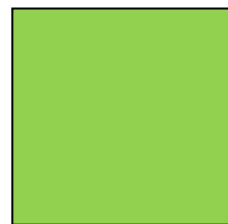
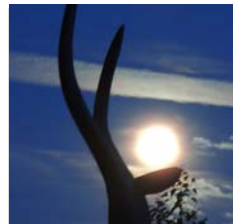




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Les intervenants:

Cyrus Fay

Il découvre le yoga avec Shri Mahesh, auprès de qui il approfondit ses connaissances grâce au contact de nombreux sages et indianistes.

Initié à la méditation zazen au côté de Taizen Deshimaru et formé à la Sophrologie auprès du Dr Jacques Donnars. Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga pour développer le Varma Yoga basé sur l'activation des souffles vitaux. Il se consacre à la formation professionnelle et continue des enseignants de yoga.

Auteur du livre « Yoga et vitalité ».

Lauriane Faye

Après un parcours en psychologie du développement, Lauriane eu à cœur d'ouvrir sa compréhension du fonctionnement humain. Elle s'est formée à différentes techniques, comme autant de perspectives et d'outils permettant de retrouver et de maintenir l'équilibre nécessaire à la vie et à son épanouissement (reiki, massage, théorie polyvagale, fleur de Bach, cercle de parole, phytothérapie...). Aujourd'hui, elle œuvre principalement en tant que naturopathe pour accompagner les personnes qui viennent à elle. Son approche est centrée sur le respect de la singularité de chaque chemin, de l'écoute et de la prise en considération de toutes nos facettes.

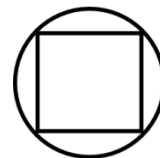
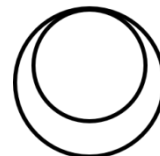
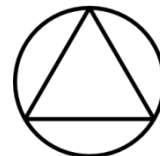
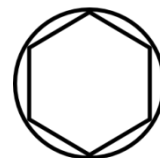
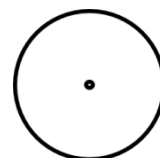
Sylvie Gaucière

Thérapeute manuelle méthode Poyet (forme d'ostéopathie très douce).

Formée récemment à l'enseignement du Yoga par Cyrus FAY

Ayant pratiqué le Yoga avec des enseignants très dévoués, elle découvre le Do In il y a une quinzaine d'années avec Denis Blondel puis Régine Duval à Granville qui l'ont formée à sa transmission. Depuis peu, elle suit des cours de Qi Gong.

Le DO IN est la pratique d'automassages, de l'ensemble du corps, visant à permettre l'équilibre, l'harmonie et la libre circulation de l'énergie dans les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.



Stage de Yoga en Corrèze
9 au 14 août 2026

« La Réjuvenation »

animé par:

Cyrus Fay, Lauriane Faye et Sylvie Gaucière

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 www.ifvy.fr

« La Réjuvénation »

Stage animé par Cyrus Fay, Lauriane Faye et Sylvie Gaucière

Les causes du vieillissement sont multifactorielles : l'alimentation, le sommeil, le stress, l'environnement, les relations sociales etc.... Plusieurs études scientifiques ont validé qu'une pratique assidue du yoga et de la méditation régénèrent les télomères (extrémité des chromosomes), véritable fontaine de jouvence pour l'organisme.

Nous explorerons des postures et techniques choisies avec soin, dont :

- des pratiques du Yoga qui vous apporteront vitalité, force, dynamisme
- des marches en nature (marche méditative, afghane, kin hin, marche nordique)
- des temps d'introspection, de méditation, de partage, d'automassage Do In

Avec Lauriane Faye, naturopathe, nous irons explorer les mécanismes naturels de la régénération et de la réjuvénation du corps et de l'esprit. Ensemble, nous chercherons à mieux comprendre comment soutenir les capacités innées d'auto-réparation de l'organisme à travers des approches naturopathiques concrètes et accessibles.

Au programme :

- le jeûne et ses effets sur la régénération cellulaire
- l'hydrologie, l'utilisation des plantes adaptogènes et des champignons médicinaux
- des pratiques de régulation du système nerveux, d'apaisement et de libération émotionnelle (méthode TRE, breathwork).
- découverte des tempéraments afin d'adapter nos pratiques en lien avec notre singularité.

Un moment pour écouter notre corps et nourrir notre vitalité en douceur, respirer et rayonner pleinement. Nous explorerons des pratiques centrées sur la microcirculation sanguine, le travail des fascias, ainsi qu'un éventail de techniques pour accompagner l'essor naturel et consciente de notre vitalité ainsi qu'une meilleure immunité.



Programme Quotidien

7h : Réveil énergétique matinal avec Cyrus
10h : Marche ou Do In avec Sylvie
12h30 : Repas
15h30 : Réjuvénation avec Lauriane
18h30 : Pratiques régénératives avec Cyrus
19h30 : Repas

Renseignements pratiques

Lieu du Stage : Meyrignac l'Eglise, proche de Tulle



Le Centre Ida-Dhara, situé à Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau de Millevaches.

Le stage se déroulera 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 9 août à 15 h 30 au vendredi 14 août 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)

Inscriptions :

Cyrus FAY, Il 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