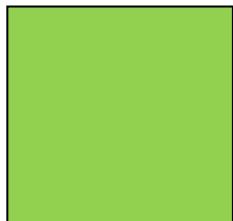




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



## 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.

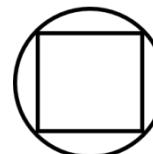
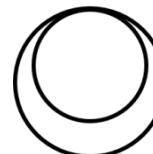
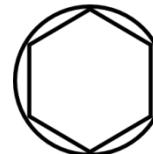
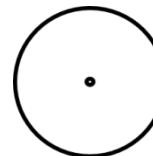
Initié à la méditation zazen au côté de Taisen Deshimaru et formé à la Sophrologie auprès du Dr Jacques Donnars. Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga pour développer le Varma Yoga basé sur l'activation des souffles vitaux. Il se consacre à la formation professionnelle et continue des enseignants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

### Stéphanie Rougié

Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Locana Sansregret, elle transmet depuis 12 ans les fondamentaux de la Yogathérapie à travers ce qui la passionne parmi les nombreux outils à notre disposition pour prendre en main notre santé : à savoir les Mudra, gestes simples pour diriger notre énergie, les Mantra et pratiques sonores pour reconnecter avec la nature vibrante du vivant, et la symbolique à travers les divinités et leurs archétypes pour trouver du sens et s'appuyer sur les mythes, Dieux et Déesses de l'Inde dans nos vies modernes bien remplies.

Elle propose des stages autour des thématiques du Yoga et de l'Ayurveda, et allie ses outils fétiçages (Mudra et Mantra, symbolique des Divinités) à travers les pratiques posturales, les yoga Nidra, les bains sonores et autres techniques spécifiques de yoga thérapie selon le thème choisi.

Stage de Yoga en Corrèze  
16 au 21 août 2026



Les Mudras dans le  
Hatha-Yoga

animé par: Cyrus Fay,  
et Stéphanie Rougié

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)

# «Les Mudra dans le Hatha Yoga»

Stage animé par  
Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

D'après les textes classiques du Yoga, les mudras sont des gestes sacrés qui canalisent l'énergie dans le corps. Ils sont présents dans les différents piliers du Yoga :

1. Yama et Niyama : donner du sens à chaque geste du quotidien
2. Les Asana (aspect symbolique, centrage, équilibre)
3. Les pratiques de Pranayama (Mudra pour les différentes phases de la respiration, trajets de souffle, alternance des flux dans Nadi Shodhana)
4. Retrait des sens Pratyahara (pratiques visant à pacifier le système nerveux, attention)
5. Dharana : pratiques accompagnant la concentration (Mudras, pratiques sonores, Mantras : outils pour le mental).

A travers des pratiques partagées et des explications théoriques plongez dans l'univers vaste et fascinant de ces gestes traditionnels utilisés en Yoga pour enrichir votre pratique et votre enseignement.

En plus de canaliser notre énergie, les mudra viennent faire jaillir la Joie en nous !

Les pratiques associant des pranāyāmā, des mudra et des bandha sont des clés essentielles pour renforcer l'énergie vitale et développer une plénitude intérieure. Déposer le mental et goûter la saveur de l'instant présent sont les joyaux que nous offre un yoga sensoriel tel que le Varma Yoga.



## Programme Quotidien

- 2 pratiques par jour, avec des postures, du pranayama, des bandha, des prana-mudra avec Cyrus
- 2 ateliers sur les mudras, pratiques sonores et vibratoires, mantra, bija, kirtan, bhajan et bains sonores avec Stéphanie
- Horaires  
Pratique : 7h  
Atelier 1 : 10h  
Atelier 2 : 16h  
Pratique fin de journée : 18h

## Renseignements pratiques

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



Le lieu : Centre de yoga Ida-Dhara

Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau de Millevaches. Le stage se déroule au Centre Ida-Dhara dans une grange rénovée datant du 17<sup>e</sup> siècle bâtie par l'Ordre de Malte, immergée dans la nature, sur la route de Compostelle

Nous avons réservé plusieurs gîtes situés dans les villages corréziens de caractère (à 5 mn en voiture), ainsi que dans le bourg de Meyrignac l'Eglise.  
Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne bio et locale.



## Dates et Horaires

Du dimanche 16 août à 15 h 30 au vendredi 21 août à 13 h 30.  
Accueil des participants le 1er 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  
YOGA