

# Stage de YOGA

« Union du Yoga et de l'Ayurvéda »

du 3 au 5 juin 2017

Stage animé par :



Cyrus Fay et Jean-Marc Gascoin

Durant ces 3 jours Cyrus Fay et Jean-Marc Gascoin vous feront partager leurs expériences et connaissances du yoga et de l'Ayurvéda. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable à l'enseignement des sciences holistiques que sont le Varma Yoga et l'Ayurvéda.

Le Yoga et l'Ayurvéda sont des sciences de la vie indissociables pour une vie harmonieuse en accord avec les rythmes de la nature. De ce constat, est née une nouvelle structure de formation : l'Institut Français de Varma Yoga.

Les bases théoriques de l'Ayurvéda seront abordées, et tout particulièrement les 6 saveurs, des conseils alimentaires ainsi que les 15 plantes ayurvédiques principales.

## **Côté pratique :**

apprentissage du massage *Shirothampi* (massage de la tête), et de *Pindaswedana*, massage aux pochons *kizhi*.

La pratique des postures sera liée aux différents *dosha*.

L'ensemble de ses activités, s'appliquera à promouvoir une plus grande responsabilisation de la qualité de notre santé, et le développement de notre potentiel.

Règlement à l'ordre de l'IFVY à joindre au bulletin d'inscription à

IFVY – 146 bd de Grenelle – 75015 Paris

Tél. : 06 63 49 45 93 – [cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr)

## Dans le Cher

### Proche de Vierzon

#### Lieu du Stage

La Fontenel

**2, route de la Couturanderie - 18330 ST LAURENT**

(10 mn de Vierzon, et 2 heures de Paris)



#### **Dates et Horaires :**

Du samedi 3 juin à 10 heures au lundi 5 à 17 heures.

Possibilité d'arriver la veille (veuillez- nous le confirmer)

#### **Tarif :**

**190 € / accès à toutes pratiques.** Chèque à l'ordre de IFVY + 12 € pour l'adhésion

#### **Hébergement :**

Chambre 2 lits : **170 € / pension complète** (nourriture ayurvédique)

(Nous gérons les inscriptions auprès de la Fontenel). Chèque à « La Fontenel »

#### **Inscription stage Vierzon :**

Nom, Prénom :

Tél. :

Mail :

Précision pour le partage de l'hébergement :