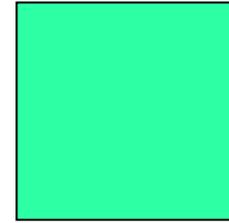
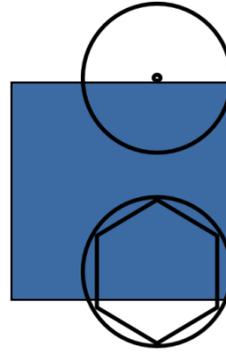
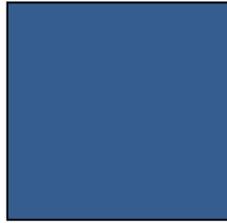
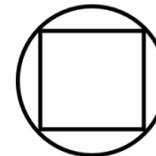
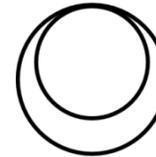
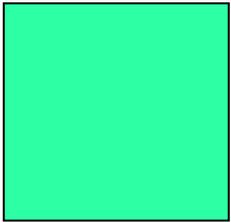




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Stage de Yoga

en Corrèze

Les 5 éléments et les massages

18 au 24 août

animé par
Tony Dabau, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

Intervenants

Tony Dabau

Enseignant, fut Directeur Technique de la FFHY durant 20 ans.
Élève de Shri Mahesh et d'André Van Lysebeth.
Pratique orientée sur la vigilance et l'intériorisation.

Béatrice Esquieu

Formatrice en massage d'accompagnement au Bien-Être et en Relation
d'Aide par le Toucher à l'École Élémentaire.
Accompagne depuis 2007 les personnes désirant amener un mieux-être
dans leur vie personnelle ou professionnelle

Cyrus Fay

Disciple de Shri Mahesh, Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga.
Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru
pour la méditation zazen, sa pratique est orientée sur l'énergie vitale.

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

Harmonisation par les 5 éléments et le massage

Stage animé par : Tony Dabau, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

Nous proposerons des pratiques de yoga traditionnel (postures, prânâyâma, bandha, mudra), associées à des massages, comme le DO-IN, le Shiatsu Zen, la relaxation coréenne, le « massage harmonique » pour s'épanouir, vivre de l'intérieur les 5 éléments et expérimenter le Donner et le Recevoir.

Les ateliers auront pour objet d'éveiller et de favoriser l'élévation de la fréquence énergétique de son corps. Mélange subtil d'effort, d'attention soutenue, les gestes habités alternativement par les énergies des quatre éléments, terre, eau, feu, air et éther sont fluides et habités par le souffle, l'énergie universelle de vie.

La Terre induit des mouvements libérateurs en profondeur, renforce la sensation de sécurité et de stabilité. L'Eau fluidifie, dissout les tensions, ouvre la voie aux perceptions subtiles et aux émotions. Le Feu apporte sa chaleur, stimule, dynamise tout en éveillant la joie. L'Air et l'Éther donnent de l'espace, apaisent, libèrent et nous permettent de nous sentir reliés au monde et à l'Univers.

Immergé dans le ressenti de la libération de l'énergie, la conscience s'ouvre jusqu'à ce que le yogi s'accorde à l'univers, reconnaissant qu'il est en est le reflet. L'instant devient présence.

Six jours pour se régénérer, s'harmoniser avec les cinq éléments et se ressourcer au contact de la nature ; s'ouvrir et mettre en œuvre nos forces intérieures latentes.



Programme Quotidien

- Séances de yoga, intériorisations
- Respirations praniques
- Rythmes corporels propres à chaque élément
- Yoga du son, raga, bija mantra, yantra des 5 éléments
- Bandha et mudra posturales (krya mudra)
- Massages

Chaque jour, un élément différent, et chaque intervenant abordera sa pratique (posture, rythme, travail du souffle, méditation), en cohérence avec chaque élément. Ateliers de graines germées.

Renseignements pratiques

Lieu du Stage

Meyrignac l'Eglise. La grande ville la plus proche est Tulle



Immergé dans la nature, Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau des Mille Vaches.

Le stage se déroulera au Centre Ida-Dhara dans une grange rénovée datant du 17^e siècle bâtie par la confrérie de l'Ordre de Malte sur la route de Compostelle.

Le logement est prévu à proximité dans un gîte d'accueil équipé de chalets au bord d'un lac avec un restaurant et un Spa. Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne et pour les soirées des moments de partage, baignades dans le lac ou soins proposés par le Spa.



Dates et Horaires

Du vendredi 18 août à 14 h 30 au jeudi 24 août à 14 h 30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h.

Frais de Participation

Participation au stage : 380 € / réduction 20% pour 2 inscriptions.

Hébergement

Au Domaine des Monédières situé à Meyrignac l'Eglise

480 € (chambre à 2) en pension complète

A la Ferme de Caro située à Meyrignac l'Eglise

420 € (chambre à 2) en pension complète

Camping situé à Meyrignac l'Eglise

300 € en pension complète

Inscriptions :

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

cyrus.fay@ifvy.fr

Site : www.ifvy.fr et www.stageyoga.net



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A