INSTITUT FRANÇAIS de VARMA YOGA

Siège social : 146, boulevard de Grenelle
75015 Paris
Tél. : 06 63 49 45 93
cyrus.fay@ifvy.fr
Sites : www.ifvy.fr et http://stageyoga.net

PERFECTIONNEMENT 2017-2018

« En fixant sa pensée sur la circulation de l'énergie dans le corps durant la pratique, l'adepte du yoga peut découvrir l'unité intérieure qui conduit à la félicité »
Shri Mahesh, *Yoga et Vie*, juin 1988

La formation continue comprend 7 modules de 3 heures répartis sur l'année. Elle s'adresse tout d'abord aux **professeurs** dans le cadre d'une **formation continue**, et aux **élèves avancés** souhaitant **perfectionner** leur pratique.

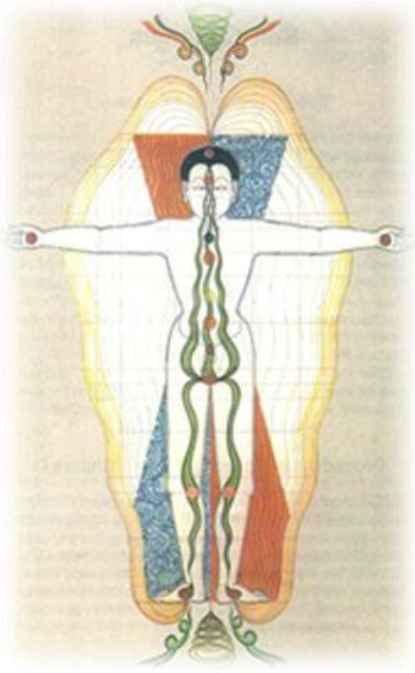
Contenu :

Chaque séance comprend :

- un enchaînement de postures de **hatha yoga** (durée 2 h 30) comprenant des mudra, du pranayama, des bandha, des mantra et des drishti en conscience des énergies mis en place lors de chaque mouvement (varma yoga).
- un prana nidra sur les lieux des points vitaux (marma) et selon les trajets géométriques (yantra) des 5 éléments (30 mn)

Enseignant :

Cyrus Fay, disciple de Shri Mahesh



Les dimanches :

24 sept – 12 nov – 10 déc - 14 janv - 4 fév – 8 avril – 03 juin

Lieu : Passage de la Sécurité, à la hauteur du
114, bd de Grenelle - Paris 15e

Les mercredis :

4 oct – 8 nov – 13 déc – 17 janv - 14 mars – 16 mai – 13 juin

Lieu : 104, rue de Vaugirard – Paris 6e

Tarif : **360 €** pour l'année, ou **60 €** la séance

Horaires : de 9 h 15 à 12 h 15

NOM Prénom : ……..

Adresse :……

Courriel :……

Signature : Date :