

La tradition, les origines

Discipline millénaire codifiée par Patanjali, le yoga est une science holistique qui a traversé les âges. La pratique posturale est le point de départ afin d'atteindre des niveaux de conscience de plus en plus élevés, dont l'aboutissement est l'unification du corps et de l'esprit.

Transmission

Sri Mahesh a fait connaître le Hatha Yoga en France dès les années 1950 et a formé de nombreux professeurs en leur transmettant un enseignement traditionnel que lui-même avait reçu dès son enfance dans un Ashram du Sud de l'Inde. La circulation de l'énergie vitale et l'attention portée sur le souffle ont constitué le cœur de sa pratique.

« 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

Son proche disciple, Cyrus Fay, continue de transmettre cet enseignement traditionnel dans le cadre de l'Institut Français de Varma Yoga.

Qu'est-ce que le Varma Yoga ?

Le Varma Yoga constitue l'aspect subtil du Hatha Yoga. Sa spécificité consiste à induire la posture à partir des 5 souffles vitaux tels qu'ils sont décrits dans les textes traditionnels.

Dans la pratique posturale, l'attention soutenue portée à ces souffles vitaux renforce et stabilise les postures avec un minimum d'effort tout en induisant une plus grande intériorisation.

Le Varma Yoga s'appuie sur la science des *marma* (les points vitaux) qui elle-même est issue de la médecine Ayurvédique.

Pour plus de détails consultez le site : www.ifvy.fr
Institut Français de Varma Yoga
146 bd de Grenelle – 75015 Paris
cyrus.fay@ifvy.fr Tél. : 06 63 49 45 93

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Lieu du Stage :

Meyrignac-l'Église en Corrèze près de Tulle.



Centre Ida-Dhara

Au cœur de la nature protégée de la Corrèze, les stages se déroulent dans un hameau paisible du parc naturel du Plateau des Milles Vaches.

Le **Centre Ida-Dhara** est établi dans une grange fortifiée du 17^e siècle bâtie par la confrérie de l'Ordre de Malte sur la route de Compostelle.

L'hébergement est assuré dans un gîte équipé de chalets, au bord d'un lac, avec un restaurant et un spa, situé non loin du Centre Ida-Dhara.

Horaires

Chaque stage débute le premier jour à 15 h et se termine le dernier jour à 13 h 30.

Accueil des participants le 1^{er} jour du stage à partir de 10 heures au Centre Ida-Dhara.

Frais de Participation

Participation au stage : **400 €** (réduction de 20% pour la deuxième personne inscrite).

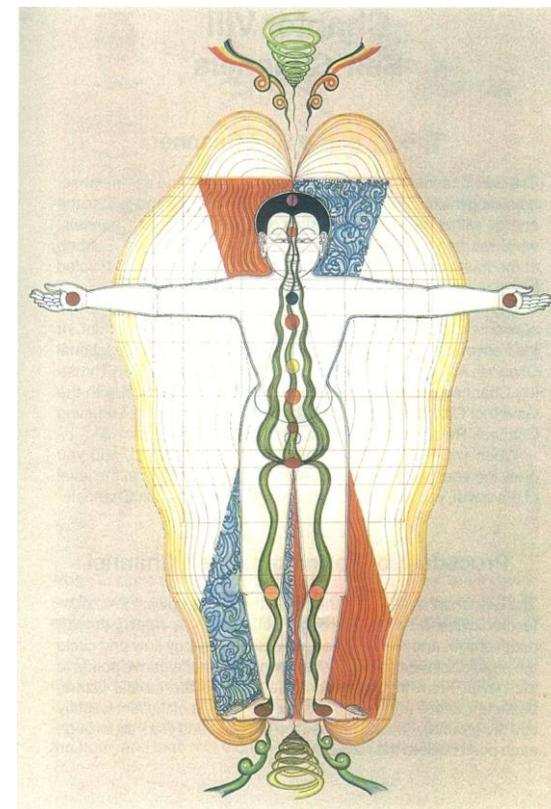
Hébergement

Domaine des Monédières **480 €** pension complète (chambre à 2 lits, ch individuelle + 60 €)
Camping **320 €** pension complète (situé à 1 km)
(Nourriture végétarienne bio)



VARMA YOGA

L'art du yoga des souffles vitaux



Stages de Yoga
en CORRÈZE
<http://stageyoga.net>
www.ifvy.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

M., Mme :

Adresse :

Date de naissance :

Tél. :

Email :

- Stage 1 du 4 au 10 juillet
- Stage 2 du 11 au 17 juillet
- Stage 3 du 25 au 31 juillet
- Stage 4 du 7 au 13 août
- Stage 5 du 14 au 20 août

ADHESION ANNUELLE

Elève 7 € Professeur 12 €

Retournez votre bulletin avec le règlement de la totalité des frais d'enseignements : 400 € + adhésion, soit régler un acompte de 130 € + adhésion, à l'adresse ci-dessous :

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

STAGE 1 : 4 au 10 juillet « YOGA et AYURVÉDA »

Avec Tony Dabau, Armanda Dos Santos et Cyrus Fay

- Pratique posturale en liaison avec les 5 éléments, et les doshas de l'Ayurvéda
- Bases théoriques de l'Ayurvéda
- Équilibrer les doshas
- Pratiques méditatives et Pranayama

STAGE 2 : 11 au 17 juillet « YOGA et AYURVÉDA »

Avec Tony Dabau, Armanda Dos Santos et Cyrus Fay

- Pratique posturale en liaison avec les 5 éléments, et les doshas de l'Ayurvéda
- Les rasas et l'alimentation ayurvédique
- Déterminer sa Prakriti
- Pratiques méditatives et Pranayama

STAGE 3 : 25 au 31 juillet « 5 éléments et Mandala »

Avec Joëlle Alvar, Cyrus Fay, Magalie Gaido et Patricia Galbrun,

- Pratique posturale en fonction des 5 éléments
- Pratiques méditatives et Pranayama
- Marche méditative, land art, mandala et atelier réalisation attrape-rêves

STAGE 4 : 7 au 13 août « Massages et Yoga du son »

Avec Domitille Debienassis, Béatrice Esquieu et Cyrus Fay

- Pratique posturale en fonction des 5 éléments
- Différents types de massage en lien avec les 5 éléments
- Pratiques méditatives et Pranayama
- Étude des points vitaux, du corps subtil, mantra et mudra
- Travail des rythmes sonores des 5 éléments, résonance des bija mantra dans le corps etc.

STAGE 5 : 14 au 20 août « YOGA et VASTU »

Avec Cyrus Fay, Laurent Montels et Caroline Roussel

- Pratique posturale, pranayama, méditation
- Etude théorique et pratique du Vastu
Le Vastu est l'art de vivre en harmonie avec son environnement. Il est à l'origine du Feng Shui, science de l'habitat, plus généralement connu.

Autres Stages à Meyrignac l'Eglise

- 18 au 24 juillet Yoga et randonnée avec Nathalie Jacob
- 1 au 6 août Cyrus Fay et Moksha
- 21 au 27 août « Yoga et Védanta avec Nicole Archambault et Cyrus Fay

Vous pouvez consulter le site <http://stageyoga.net> pour avoir le programme détaillé de tous ces stages.