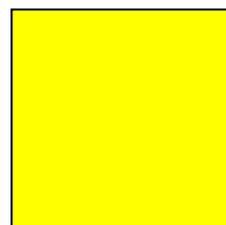
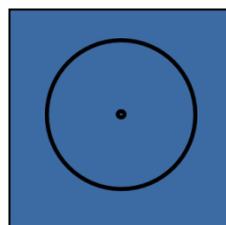
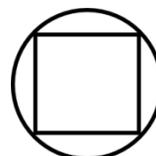
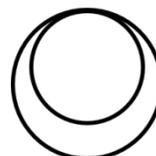
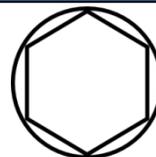
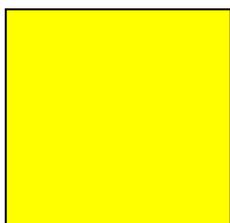




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants :

### Armanda Dos Santos

Thérapeute ayurvédique, pratique à Londres au centre Jivita Ayurveda.  
Formée à Paris par Joyce Villaume Le Don, pendant trois années d'études intensives de la médecine ayurvédique et du sanskrit.  
Complément d'études à l'Université ayurvédique de Jamnagar (Gujarat), diplômée professeur de Yoga et thérapeute en Naturopathie.

### 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.  
Pratique le Varma Yoga basée sur la circulation des souffles vitaux.

### Patricia Galbrun

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, en quête de la nature même de la vie au travers des messages du corps, corps vécu/corps sensation, corps perçu/corps représenté. Elle nous accompagne sur ce chemin de vérité, afin d'Être dans le monde sans être touché par lui.

# Stage de Yoga en Corrèze

18 au 24 juillet 2019

# Yoga et Ayurvéda

animé par :

Armanda Dos Santos, Cyrus Fay et Patricia Galbrun

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

# « Yoga et Ayurvédas » « Comment équilibrer ses doshas »

Stage animé par :

Armanda Dos Santos, Cyrus Fay, Patricia Galbrun

Le Hatha Yoga et l'Ayurveda sont des disciplines essentielles et complémentaires qui favorisent l'évolution de l'être humain. Elles se basent sur les liens qui unissent l'homme et le cosmos. A l'image de l'univers, le corps humain contient lui aussi cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Éther (espace). A partir de ces 5 éléments, l'Ayurveda définit 3 profils psycho-morphologiques - Vata, Pitta et Kapha.

Au cours de ce stage, nous allons relier l'étude des profils ayurvédiques à la pratique posturale, tout en nous appuyant sur les caractéristiques fondamentales des cinq éléments. Durant ces 6 jours Armanda Dos Santos Cyrus Fay et Patricia Galbrun vous feront partager leurs expériences et connaissances du Yoga et de l'Ayurvédas. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable à l'enseignement de ces deux sciences holistiques.

L'ensemble de ces pratiques, s'appliquera à promouvoir une plus grande responsabilisation de la qualité de notre santé et du développement de notre potentiel énergétique et spirituel.



## Programme Quotidien

Chaque jour, un des 3 *dosha* sera approfondi, et les séances de yoga seront en cohérence avec chaque *dosha*

- ° Séances de yoga des 5 éléments
- ° Respirations praniques, méditations
- ° *Prana Nidra* et *Yantra* à partir des points vitaux,
- ° Conférences sur les *dosha*, les saveurs et les règles de vie
- ° Prise de pouls

## Renseignements pratiques

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



Le Centre Ida-Dhara, Immergé dans la nature, Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau de Millevaches.

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

L'hébergement est situé à proximité dans un gîte d'accueil comprenant des chalets composés de 2 chambres, 1 cuisine, 1 séjour et 2 salles d'eau.

Le Domaine des Monédières établi au bord d'un lac, dispose d'un restaurant, un spa et deux piscines.

Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne bio et locale.



## Dates et Horaires

Du jeudi 18 juillet à 15 h au mercredi 24 juillet à 14 h 30.

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

## Frais de Participation

Participation au stage : 450 € (réduction 20% pour la 2<sup>e</sup> personne inscrite)

## Hébergement (à préciser dans le bulletin d'inscription)

Au Domaine des Monédières situé à Meyrignac l'Eglise

450 € (chambre à 2) en pension complète.

Supplément chambre individuelle 60 € pour les 6 jours

Camping situé à Meyrignac l'Eglise

300 € en pension complète

## Inscriptions:

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr www.ifvy.fr

Egaleme nt via le site: www.stageyoga.net



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A