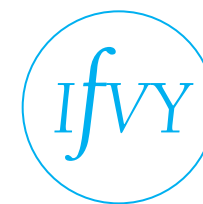
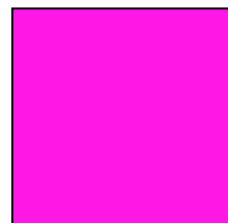
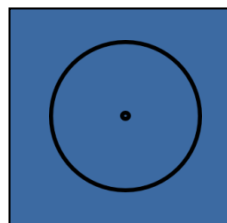
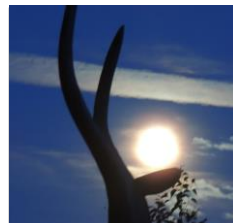
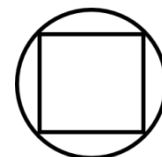
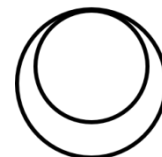
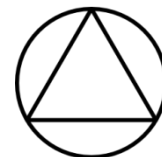
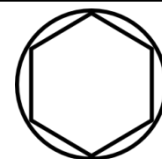
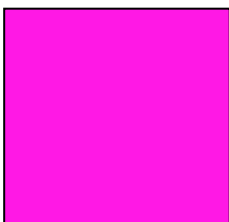




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



# Stage de Yoga

en Corrèze

25 au 31 juillet 2019

## Ayur Yoga

## les points vitaux

animé par  
Tony Dabau, Armanda dos Santos, Cyrus Fay

### Intervenants

#### Tony Dabau

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

#### 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.

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

# « Le Yoga, l'Ayurvèda et les points vitaux »

Stage animé par :

Tony Dabau, Armanda Dos Santos, Cyrus Fay

« Goûter la saveur du plein épanouissement. »

Le Hatha Yoga et l'Ayurveda sont des disciplines essentielles et complémentaires qui favorisent l'évolution de l'être humain.

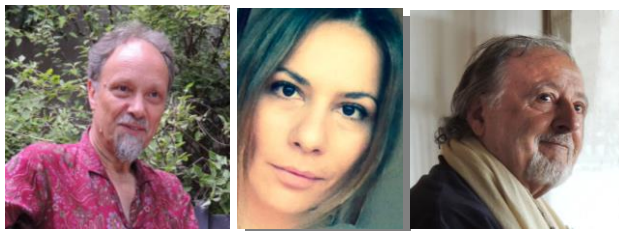
La science des marma consiste à agir sur certains points vitaux afin de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana.

Cette pratique millénaire indienne a été longtemps transmise de bouche à oreille, elle est remise à l'honneur de nos jours pour favoriser la santé et accroître la vitalité. Elle s'inscrit dans le cadre de la science védique.

Nous décrirons les principaux marma, leur emplacement, leur fonction et la manière de les régénérer.

La pratique du Varma Yoga vient compléter ces préconisations en proposant des postures améliorant la circulation de l'énergie vitale dans chaque posture.

Durant ces 6 jours Tony Dabau, Armanda Dos Santos et Cyrus Fay vous feront partager leurs expériences et connaissances du Yoga et de l'Ayurvèda. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable à l'enseignement de ces deux sciences holistiques.



## Programme Quotidien

- Séances de yoga des 5 éléments
- Respirations praniques, méditations
- *Prana Nidra* et *Yantra* à partir des points vitaux,
- Conférences sur les marma, leur localisation, leur fonction
- Pratique de la marmathérapie

## 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 25 juillet à 15 h au mercredi 31 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

Egalement via le site : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A