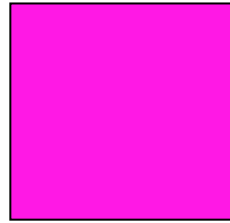
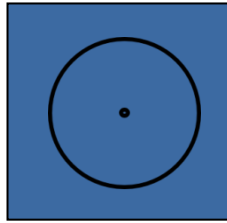
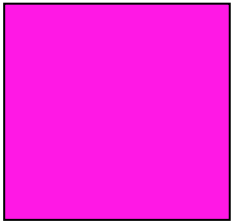




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



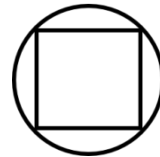
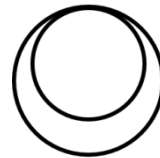
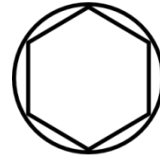
Intervenants

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.

Laurent Montels

Puisant ses connaissances dans les différentes cultures, orientales et occidentales, il s'est livré pendant 30 ans à l'apprentissage du Yoga et de la Méditation et 10 ans à suivre un maître du Vastu en Inde, discipline qu'il enseigne désormais. Il a créé le centre Anjali, et enseigne le Vastu, la méditation, le yoga et la santé par les plantes. Auteur du livre « Yoga et Méditation », aux éditions Altesse.



Stage de Yoga en Corrèze

8 au 14 août 2019

Yoga et Vastu

animé par
Cyrus Fay, Laurent Montels

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 Vastu »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Laurent Montels

Le Vastu Shastra est l'ancêtre du Feng Shui. C'est l'art de vivre en harmonie avec son environnement. Cette science compatible avec le Yoga et l'Ayurvéda permet de déterminer les orientations favorables à chaque pièce de l'habitation ; de vérifier la qualité du Prâna de votre lieu de vie.

Vous serez en mesure d'équilibrer les 5 éléments indiens dans votre demeure grâce au Vastu Purusha Mandala et de découvrir la qualité et la vibration des couleurs en Vastu Shastra.

En respectant le rythme de chacun, nous mettrons en pratique des techniques traditionnelles du yoga (postures, prânâyâma, bandha, mudra), associées à la pratique du Vastu, ainsi qu'à une sensibilisation des points vitaux (marma) et de la circulation de l'énergie vitale.

Le Centre Ida-dhara est heureux de vous accueillir dans ce magnifique bâtiment du 17^e siècle pour découvrir le Vastu, immergé dans la nature, dans le ressenti et la libération de vos énergies afin de mieux vous accorder à l'univers. Les limites du corps s'évanouissent, l'instant devient présence.



Programme Quotidien

- Séances de yoga, pranayama, yoga nidra, kryia
- Kyrktan (chant dévotionnel, mantra chanté sur une mélodie. Forme de méditation active précédant un temps de silence)
- Théorie et pratique du Vastu
- Eveil corporel, circulation de l'énergie vitale

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^e 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 8 août à 15 h au mercredi 14 août à 14 h 30.

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

Frais de Participation

Participation au stage : 450 € (réduction 20% pour la 2^e 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

