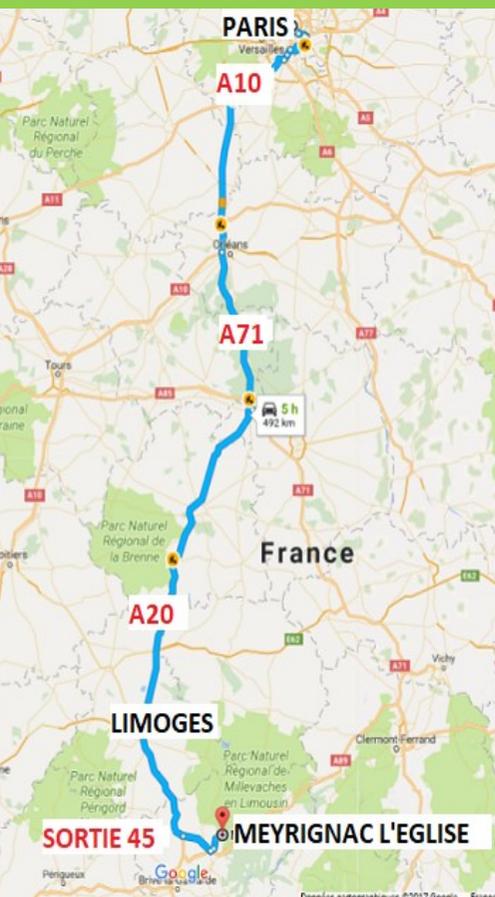




Centre de yoga Ida-Dhara

Meyrignac l'Eglise en Corrèze



Centre de yoga Ida - Dhara

Le Bourg
19800 Meyrignac l'Eglise
+33 6 63 49 45 93
cyrus.fay@ifvy.fr
stageyoga.net

Le Centre Ida-Dhara est situé à 20 km de Tulle.

Accès :

En voiture :

Le Centre Ida-Dhara est à 450 km de Paris :

A 10, A 71 puis A 20, sortie 45.

Meyrignac l'Eglise est sur la D 32E1.

En train :

La gare d'Uzerche est à 30 mn en voiture. Il y a des trains directs depuis Paris - Austerlitz.

Autres provenances, descendre à la gare de Tulle (20 mn en voiture du Centre Ida-Dhara).



Le Centre Ida-Dhara

Situé dans le hameau de Meyrignac l'Eglise, sur le chemin de Compostelle, le Centre Ida-Dhara est aménagé dans une grange fortifiée construite par l'Ordre de Malte au 17^e siècle.

La grange a été rénovée en 2016 avec des matériaux biosourcés dans l'objectif d'y accueillir des groupes de personnes souhaitant s'adonner à des activités de bien-être comme le yoga. 1er prix de rénovation de la Nouvelle-Aquitaine 2019.

Son toit de chaume et son architecture géométrique lui confèrent une allure remarquable dans un village du Plateau de Millevaches d'une vingtaine d'habitants.



HÉBERGEMENT

Le Domaine des Monédières se situe à proximité immédiate du Centre Ida-Dhara, dans un environnement calme et propice à la détente au bord d'un lac.

Vous serez hébergé dans un chalet composé de 2 chambres, un salon, une cuisine et 2 salles de bain.

Tarifs séjour :

Séjour en pension complète (ch 2 p) : **450 €**
En ch individuelle, selon disponibilité : **510 €**
Camping en pension complète : **300 €**

Horaires

Chaque stage débute le premier jour à 15h et se termine le dernier jour à 13h30
Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h au Centre Ida-Dhara.

Tarif stage :

450 € (réduction de 20% pour la deuxième personne inscrite), auquel il faut ajouter l'adhésion 13€50 et les frais de séjour ci-contre.

Stages d'été juillet/août 2021

2 au 8 juillet : « PRANAYAMA—BANDHA—MUDRA »

Avec Cyrus Fay, Stéphanie Rougié

Pratiques avancées du yoga, pranayama, kryia et mudra. Invitation à se connecter avec nos forces intérieures et à se relier à nos perceptions subtiles.

9 au 15 juillet : « L'ART D'ENSEIGNER »

Avec Cyrus Fay et Stéphanie Rougié

L'enseignement du yoga est un art. Différentes approches pédagogiques, leurs avantages et inconvénients. Etude de la symbolique des postures

16 au 22 juillet : « FÉMININ SACRÉ »

Avec Cyrus Fay et Morgane Le Goff

Cohabitent en chacun de nous deux énergies. L'une reliée à la Terre/Mère et l'autre au Ciel/Père. Lorsqu'elles sont équilibrées nous révélons le sacré en nous.

23 au 29 juillet: « AYURVEDA »

Avec Joyce Villaume Lebon , Cyrus Fay et Juliette Nicolas

Manifestation des cinq éléments dans votre corps et votre esprit selon l'Ayurvéda. Sont-ils équilibrés, excessifs, insuffisants ? Ils sont la base de la construction des doshas et du corps. Leur maîtrise est essentielle dans le cheminement d'un yogi.

6 au 12 août: « MASSAGES des 5 éléments et YOGA du SON »

Avec Domitille Debienassis, Cyrus Fay et Béatrice Esquieu

Le corps est un instrument, comment l'harmoniser avec la pratique du yoga du son, les massages et la pratique des 5 éléments. Pratique énergétique puissante.

13 au 19 août : « Le YOGA DE LA FORET »

Avec Patricia Galbrun, Cyrus Fay et Sylvie Hetzel,

Eveiller nos organes sensoriels par des pratiques posturales : toucher, sentir, goûter, écouter, voir et s'immerger dans la forêt, se relier aux forces de la Nature.