

ANTAR MUNA, Le silence intérieur

Du 7 au 11 juillet 2017



Stage animé par : **Cyrus Fay et Catherine Moksha**



« La pratique du yoga est un art d'être au monde qui se réactualise à chaque instant. »

Assisté de Catherine Ciprut, professeur diplômé de la FFHY, Cyrus Fay propose d'explorer notre silence intérieur qui est au cœur du Pratyahara, le cinquième anga figurant dans la section II.28 - 29 qui donne accès au triptyque Dharana – Dhyana – Samadhi. Nul ne peut s'établir durablement dans la méditation, sans un mental exempt de perturbations.

Le mental est imprégné par des souvenirs, des pensées et des actions (samskara) qui perturbent les pensées. Il faut nettoyer son contenu afin de pouvoir contempler la lumière du Soi et être libre de toute perturbation.

Lors de ces journées, l'accent sera mis sur une expérimentation progressive des 5 phases d'Antar Muna. Cette pratique est accessible par tous.

S'établir dans une nouvelle connaissance accessible lorsque l'on est libre de toute distraction et rentrer dans un espace méditatif où l'instant devient le Tout.

Association Quiétude
1 allée Claude Monet
78510 Triel sur Seine

Les intervenants

Cyrus Fay est fondateur, directeur pédagogique et formateur d'enseignants de l'Institut Français de Varma Yoga.

Disciple de Shri Mahesh, il fut directeur technique à la Fédération Française de Hatha Yoga durant 30 ans.

Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie.

Elève de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.

Diplômé d'Architecture

Sa pratique est orientée sur un travail sur le corps vital.

Cyrus Fay anime les activités suivantes ; des cours de Varma yoga, Tattva Suddhi (harmonisation des 5 éléments). Les souffles vitaux, Pranayama, Yoga-nidra des points vitaux, Yantra sur les points vitaux.

Site internet : <http://www.ifvy.fr/>

Catherine Moksha Ciprut est professeur diplômé de la FFHY. Elève de Cyrus Fay. Disciple de Amma.

Le lieu du stage

Le stage se déroule à Montselgues, petit village niché au cœur de la montagne ardéchoise et des Cévennes méridionales, à 1000 mètres d'altitude. Situé au sein d'une nature majestueuse, le lieu est calme, le silence y est propice au ressourcement, et vous invite à la méditation.



L'accès

En voiture :

- Par la **vallée du Rhône**, **Aubenas** est à 1h de Montselgues
- Par le **sud** (Nîmes, Montpellier, Marseille), **Alès** est à 1h30 .
- Par l'**ouest** (Aurillac, Rodez, Millau), **Labastide-Puylaurent** est à

40 mn.

- Par le **nord** (Clermont, St Etienne...), Le Puy est à 1h30 environ.

En train :

- La gare de **Labastide-Puylaurent** est à 40 mn, nous vous y accueillerons.
- Par **Montélimar via le TGV**, puis le bus jusqu'au Vans où nous viendrons vous chercher.

Dates et horaires

Du mercredi 7 juillet, 14h30 au mardi 11 juillet, 14h30.

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

Emploi du temps

- **Vendredi: Pratyahara**
 - Dans les 8 anga de Patanjali
 - Les différentes techniques1 séance de Varma-yoga
- **Samedi: *Antar Muna – phase 1***
 - L'état de témoin
 - L'environnement
 - Les sons extérieurs2 séances de Varma Yoga
1 séance d'Antar Muna
- **Dimanche ; *Antar Muna – phase 2***
 - Les sons intérieurs
 - Le va-et-vient des pensées2 séances de Varma Yoga
1 séance d'Antar Muna
- **Lundi: *Antar Muna – phase 3 et 4***
 - Abandonner les pensées
 - Rechercher les pensées2 séances de Varma Yoga
1 séance d'Antar Muna
- **Mardi: *Antar Muna – phase 5***
 - S'établir dans le silence intérieur1 séance de Varma Yoga
1 séance d'Antar Muna
Synthèse. Clôture du stage.

Ce dont vous aurez besoin :

Apporter :

- Tapis de yoga
- Coussin, petit banc (si nécessaire), couverture
- Chaussures de marche
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Drap de dessus

Frais de Participation

Le coût ne doit pas être un frein à votre pratique n'hésitez pas à nous faire part de difficultés éventuelles

Participation au stage : **275 €** / accès à toutes pratiques / réduction 20% pour deux inscriptions.

Participation à la location de la salle de Yoga : **15 €** pour les 5 jours en sus,

Adhésion à l'association Quiétude **12 €**

Hébergement

Au Gîte de la Fage (dans le village) (<http://www.gite-lafage.com>).

Chambre 2 à 4 lits avec SDB et toilettes à l'étage **280 €** en pension complète (cuisine végétarienne)

Camping **230 €** en pension complète

Détail des tarifs d'hébergement :

Hébergement en pension complète :

*Tarif à la journée : **55 €** +0,70 taxe de séjour*

Hébergement en demi-pension (cuisine végétarienne) :

*Tarif à la journée : **39 €** +0,70 taxe de séjour*

Camping :

Demi-pension en camping : 31€

Pension complète en camping : 47.50€

Camping seul : 7€

*Tarif des repas sans hébergement : **39,80 €***

Coût total de votre stage

275 € (enseignement) + hébergement et repas + 15 € + 12€ (adhésion) =

Attention : le nombre de places est limité, afin de pouvoir vous garantir l'hébergement nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.



ANTAR MUNA,
Le silence intérieur
Du 7 au 11 juillet 2017

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage de Yoga du 7 au 11 juillet 2017.

Je joins un chèque de 100 € d'arrhes à l'association « Quiétude »

Ainsi qu'un chèque de 15€ d'adhésion à l'association « Quiétude »

Formule hébergement repas choisie :

Je prends contact avec Gîte d'étape et de séjours La Fage afin de réserver mon hébergement.

LA FAGE 07140 MONTSELGUES Tél : 04 75 36 94 60 contact@gite-lafage.com www.gite-lafage.com

En cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à le

Signature :

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :

Catherine Ciprut Barouh,
Association Quiétude
1 allée Claude Monet
78510 Triel sur Seine