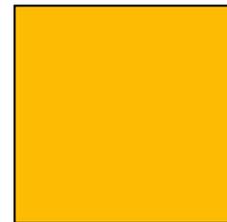
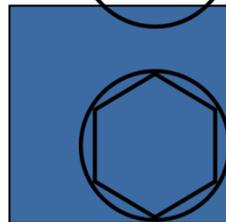
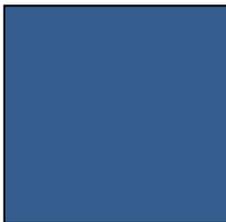
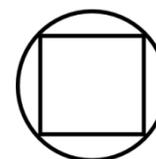
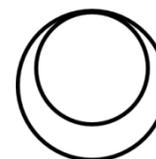
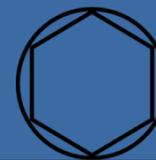
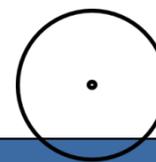
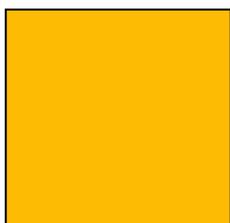




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



## Intervenants:

### Tony Dabau

Enseignant, fut Directeur Technique de la FFHY durant 20 ans.  
Élève 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, sa pratique est orientée sur l'énergie vitale.

# Stage de Yoga en Corrèze Yoga et Ayurvéda

11 au 17 août

animé par:  
Tony Dabau, Armanda Dos Santos, Cyrus Fay

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

## « Relier le Yoga et Ayurvéda »

### « Les règles de l'alimentation selon l'Ayurvéda »

Stage animé par :

Tony Dabau, Armanda Dos Santos, Cyrus Fay

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

Le Hatha Yoga et l'Ayurveda sont des disciplines complémentaires qui favorisent l'évolution de l'être humain. Elles se basent sur les liens qui unissent l'homme à l'Univers selon la célèbre citation de Hermès Trismégiste : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut ».

A partir des profils psycho-morphologiques – Vata, Pitta et Kapha – l'Ayurveda préconise des règles alimentaires visant à maintenir l'équilibre et renforcer les défenses immunitaires. Ces règles se réfèrent à la théorie des six saveurs – salé, sucré, amer, astringent, acide, piquant – qui résultent de la combinaison des cinq éléments.

La pratique du Yoga vient compléter ces préconisations en proposant des postures dont le but est de rééquilibrer les désordres dans les éléments.

## Renseignements pratiques

Lieu du Stage :

Meyrignac l'Eglise, proche de Tulle



Immergé dans la nature, Meyrignac l'Eglise est le plus petit hameau de Corrèze situé sur le parc naturel du Plateau des Mille Vaches.

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.

Le logement est prévu à proximité dans un gîte d'accueil équipé de chalets au bord d'un lac avec un restaurant et un Spa. Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne et pour les soirées des moments de partage, baignades dans le lac ou soins proposé par le Spa.



### Dates et Horaires

Du vendredi 11 août à 14 h 30 au jeudi 17 août à 14 h 30.

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

### Frais de Participation

Participation au stage : 380 € / réduction 20% pour 2 inscriptions.

### Hébergement

Au Domaine des Monédières situé à Meyrignac l'Eglise

480 € (chambre à 2) en pension complète

A la Ferme de Caro située à Meyrignac l'Eglise

420 € (chambre à 2) en pension complète

Camping situé à Meyrignac l'Eglise

300 € en pension complète

### Inscriptions :

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

cyrus.fay@ifvy.fr

Site : [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr) et [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



### Programme Quotidien

- Séances de yoga, intériorisations
- Respirations praniques
- *Prana Nidra* et *Yantra* à partir des points vitaux,
- Conférences sur les *dosha*, les *rasa* (6 saveurs), les conseils de vie de l'ayurvéda
- Prise de pouls

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