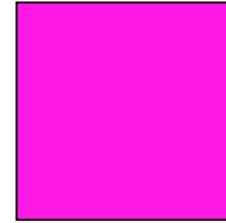
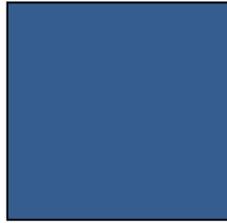
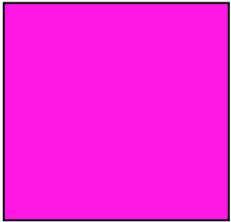




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Les Intervenants

Domitille Debienassis

Musicienne, compositeur, musicothérapeute, Domitille pratique le yoga énergétique du son, s'appuyant sur les traditions indiennes et taoïstes. Son approche s'inscrit dans une démarche de découverte de nos richesses intérieures: le corps comme instrument de musique, le son comme énergie vibratoire de transformation.

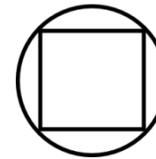
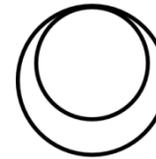
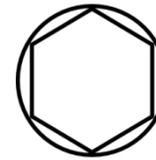
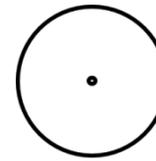
Sa pratique repose sur la mobilisation de nos différents plans vibratoires qui nous composent. En expérimentant les sons-racines liés aux 5 éléments, nous nous connectons aux lois de l'Harmonie Universelle en nous.

Caroline Roussel

Pratiquante du hatha yoga depuis 32 ans et enseignante diplômée de la FFHY, elle transmet les enseignements aux adultes et aux enfants. Formatrice au sein de l'école du Varma Yoga de Lyon. En tant que praticienne des arts du mouvement, elle dispose d'une expérience de pratiques diverses allant de la danse aux arts martiaux. Sa recherche est orientée vers la connaissance des manifestations subtiles internes.

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

Mantra, la voix sacrée

18 au 24 juillet

animé par

Domitille Debienassis, Cyrus Fay,
et Caroline Roussel

IFVY
146, boulevard de Grenelle
75015 Paris

06 63 49 45 93
cyrus.fay@ifvy.fr

Site: www.ifvy.fr
www.stageyoga.net

« Harmoniser les 5 éléments, la voix sacrée »

Stage animé par :

Domitille Debienassis, Cyrus Fay, Caroline Roussel

« Gouter la saveur du plein épanouissement. »

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

Mélange subtil d'effort, d'attention soutenue, d'absorption dans l'écoute des courants de vie. Ouverture des espaces intérieurs à travers la vibration, les sons et la musique. Déploiement de la lumière intérieur du cœur.

Immergé dans le ressenti de la libération de l'énergie, la conscience s'élargit jusqu'à ce que le yogi s'accorde à l'univers, reconnaissant qu'il est le reflet de l'univers. Les limites du corps s'évanouissent, l'instant devient présence.

Six jours pour se régénérer, s'harmoniser avec les cinq éléments et se ressourcer au contact de la nature afin d'éveiller et de mettre en œuvre nos forces intérieures latentes.



Programme Quotidien

- Séances de yoga, intériorisations
- Respirations praniques
- Méditations sonores
- Eveil sonore intérieur des 5 éléments
- Bandha et mudra posturales (krya mudra)

Chaque jour, un élément (tattwa) différent, et chaque intervenant abordera sa pratique (posture, rythme, travail du souffle, méditation), en cohérence avec chaque élément. Ateliers de graines germées et reconnaissance des plantes sauvages comestibles.

Renseignements pratiques

Lieu du Stage

Meyrignac l'Eglise. La grande ville la plus proche est 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^e 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 proposés par le Spa.



Dates et Horaires

Du mardi 18 juillet à 14 h 30 au lundi 24 juillet 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 et www.stageyoga.net

www.stageyoga.net



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A