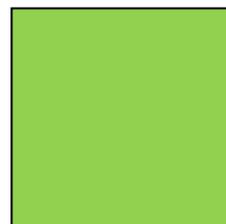
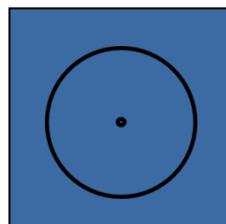
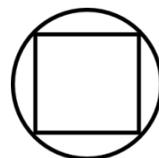
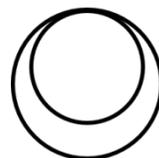
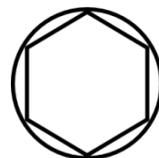
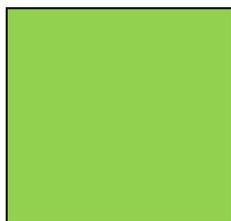




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



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.
Auteur du livre « Yoga et vitalité » aux éditions de la Martinière.

Sylvie Hetzel

Auteure de plusieurs livres sur ses rencontres avec les divinités des
plantes, Sylvie Hetzel va nous guider dans cette expérience de relation
intime avec la nature.
Communiquer avec les plantes sera une expérience d'éveil valorisant la
patience, l'intériorisation, l'accueil de nos organes sensoriels avec une plus
grande vérité de notre lien avec notre environnement.

Juliette Nicolas

Formée auprès de la FFHY puis diplômée de l'IFVY, toujours en quête
d'évolution elle s'initie au Yoga des Hormones, au yoga de l'Energie et au
yin yoga. Elle propose un yoga intégral équilibré entre mouvement
dynamique et douceur. Eveil et détente, concentration et contemplation.
Le souffle devenant support à la circulation des énergies. Juliette nous
réapprend avec bienveillance, humour et humilité à écouter, respecter et
aimer la singularité de notre corps et de notre âme.

Stage de Yoga en Corrèze
22 au 28 juillet 2022

Stage en Forêt

« Exploration du vivant en nous
et autour de nous »

animé par :

Cyrus Fay, Sylvie Hetzel et Juliette Nicolas

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

«Eveil des organes sensoriels en Forêt»

Stage animé par :

Cyrus Fay, Sylvie Hetzel et Juliette Nicolas

Gratitude ... lieu magique, puissant, connecté ... Forêt mystérieuse ... envoutante guidance ... ancêtres ... éléments ... délicatesse ... amour ...

Le bain de forêt devient à la mode, mais cela fait plus de 30 ans que Sylvie Hetzel conduit des groupes au cœur de la forêt. Elle a écrit plusieurs ouvrages sur ce sujet : «Nature au-delà du silence», «Nature, jardin d'Amour».

Elle a créé l'association Selva : www.selva-nature.fr, pour faire connaître cette démarche. exploration du vivant en nous et autour de nous.

Le but est de se retrouver soi-même par l'intermédiaire des arbres, des fleurs. Ces interlocuteurs silencieux transmettent des qualités que nous avons oubliées : la douceur, la paix, l'ouverture...

Des ateliers journaliers affineront nos facultés de perception (jnanendryas en sanskrit). Ecouter, rentrer en communication avec les énergies subtiles de la Nature. Pour cela nous seront conviés à utiliser nos différents sens et à dépasser les limites de leur utilisation habituelle.

Les pratiques avec Juliette Nicolas et Cyrus Fay contribueront à libérer nos courants énergétiques afin d'affiner et d'éveiller nos capacités sensorielles.



Programme Quotidien

Marcher ... Sentir ... Voir ... Ecouter ... Goûter ... Recevoir.
Chaque jour, une expérience sensorielle sera l'objet de nos ressentis au milieu de la forêt. Les séances de yoga seront en cohérence avec chaque organe sensoriel

- Pratiques posturales, respirations praniques, mudras, méditations
- Conférences sur les jnanendriyas (organes sensoriels)
- Sensibilisation à la perception des dévas de la nature



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 vendredi 22 juillet à 15 h au jeudi 28 juillet à 14 h 30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 14 h.

Frais de Participation

Participation au stage : 460 € (réduction 20% pour la 2^e personne inscrite)

Frais d'Hébergement (à préciser dans le bulletin d'inscription)

Au Domaine des Monédières situé à Meyrignac l'Eglise

460 € (chambre à 2) en pension complète.

Supplément chambre individuelle 60 € pour les 6 jours

Possibilité de camper sur place : 310 € en pension complète

Inscriptions:

IFVY, 146 boulevard de Grenelle

75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

sites : www.stageyoga.net www.ifvy.fr



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A