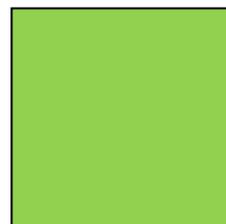
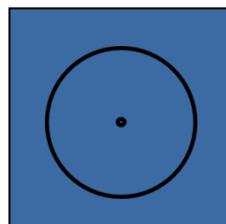
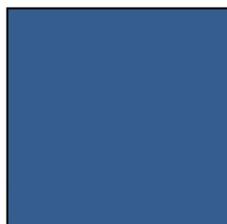
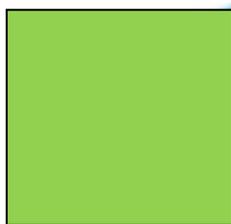




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Les intervenants

Cyrus Fay

Disciple de Shri Mahesh, Directeur Technique à la FFHY durant 34 ans.

Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie, et de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.

Il fonde l'Institut Français de Varma Yoga pour développer le Varma Yoga basé sur la circulation des souffles vitaux. Auteur du livre «Yoga et vitalité».

Laurence Pitel

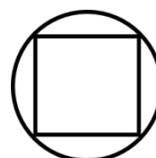
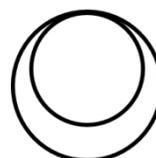
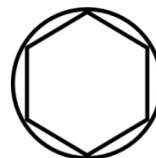
Pratiquante depuis 1991, Laurence enseigne le yoga depuis 2004. Diplômée de la FFHY, et de l'Institut Français de Varma Yoga.

Voyageuse de l'esprit et du corps, après de nombreux voyages en Asie, elle pose ses valises en Nouvelle Calédonie en 2007.

En 2019, Laurence se forme auprès de Dinah Rodriguez, la créatrice du Yoga thérapeutique hormonal ainsi qu'en Aqua Yoga sur les principes de Loredana Harmoniaux auprès de Marie-laure Bousquet professeur à l'ENPY. Elle devient facilitatrice en Chakradance, une pratique de danse méditative et libératrice, originaire d'Australie,

Enfin en 2022, elle suit auprès de Cécile Roubaux et de Valentina Duna, la formation en Yin Yoga chamanique, issue des enseignements de Bernie Clark et Biff Mithoefer.

«Tout ce qui me nourrit et m'apporte de la joie, m'inspire à le partager et offre à mon enseignement sa spécificité».



Stage de Yoga en Corrèze
3 au 8 juillet 2023

Yoga de la Lune Et Chakradance

animé par :
Cyrus Fay et Laurence Pitel

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

« Yoga de la Lune et Chakradance »

Stage animé par
Cyrus Fay et Laurence Pitel

Shiva, auteur du Yoga, est celui qui porte la lune dans ses cheveux (Chandra Sekhara). Chaque phase du cycle lunaire raisonne avec les 4 saisons dans la Nature, chaque période a son énergie singulière. En vivant en harmonie avec le cycle de la lune, nous pouvons nous relier à son énergie plutôt que d'aller à contre-courant.

Notre humanité a un besoin vital de réapprendre à vivre avec la nature. Et je suis convaincu nous avons un rôle essentiel à jouer.

Nous pouvons nous réconcilier et cocréer avec la nature AU DEDANS !

Dans ces ateliers, nous découvrirons comment

- vivre en harmonie avec le cycle de la lune
- honorer chaque phase dans son énergie singulière

Pour compléter cette approche, Laurence nous entraînera, dans une écoute profonde du corps, à travers la pratique du chakradance (www.chakradance.com), ainsi que du Yin Yoga chamanique.

Chaque atelier est une invitation à un voyage intérieur sur des musiques en résonance, la réalisation d'un mandala intuitif, reconnectant le corps et l'esprit ainsi que la possibilité de libérations émotionnelles & énergétiques.



Programme Quotidien

Yoga de la lune : approche de la nature du cycle lunaire avec sa pratique

- Nouvelle lune
- Lune croissante
- Pleine lune
- Lune décroissante

Pour le Chakradance :

- Chakradance, reconnecter le chakra racine et séance yin yoga chamanique
- Atelier /conférence yoga thérapeutique hormonal
- Chakradance, chakra sacré avec cérémonie du cacao sacré
- Ateliers créatifs de mandala
- Méditation

Renseignements pratiques

Lieu du Stage: Meyrignac l'Eglise, proche de Tulle



Le Centre Ida-Dhara, 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

Pour vous héberger, nous avons réservé plusieurs gîtes situés dans les villages corréziens de caractère (à 5 mn en voiture) et aussi dans le bourg de Meyrignac l'Eglise.

Pour régaler nos sens : une savoureuse nourriture végétarienne bio et locale.



Dates et Horaires

Du lundi 3 juillet à 15 h 30 au samedi 8 juillet à 13 h 30.

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

Frais de Participation

Participation au stage : 400 € (réduction 10% pour une inscription en duo)
+ frais de séjour ci-dessous + adhésion 14 €

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

Hébergement + Repas: 320 € ou 270 €, selon l'hébergement (détail sur le site)

Camping sur place (place limitée) : 220 € en pension complète

Inscriptions:

Cyrus FAY, Il chemin de la Fontaine

19800 Meyrignac l'Eglise

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

Sites: www.stageyoga.net www.ifvy.fr



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A