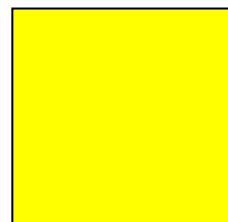
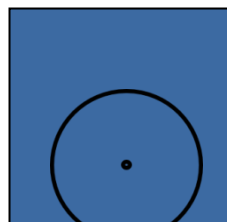
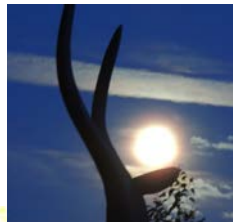
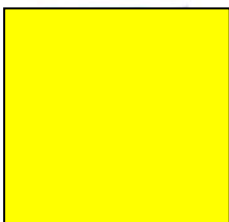




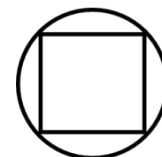
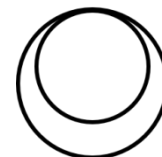
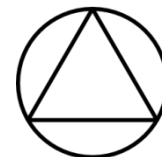
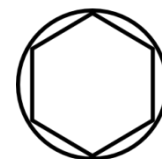
INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
YOGA



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
YOGA



Les intervenants



Stage de Yoga

en Corrèze

14 au 19 août 2023

Prânâyâma, Bandha et Mudrâ

animé par :

Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Stéphanie Rougié

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».

Patricia Galbrun

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, en quête de la nature même de la vie au travers des messages du corps, corps vécu/corps sensation, corps perçu/corps représenté. Elle nous accompagne sur ce chemin de vérité, afin d'Être dans le monde sans être touché par lui.

Stéphanie Rougié

Formée au Yoga et à la Yogathérapie auprès de Locana Sansregret, elle transmet depuis 10 ans les fondamentaux de la Yogathérapie à travers les Mudra, la lecture des mouvements d'énergie (Pancha Vayus) pour permettre à chacun de trouver comment ramener de l'équilibre sur tous les plans.

Elle propose des stages autour des Mudra, ces gestes qui permettent de faire circuler le Prana et de se rapprocher de notre nature essentielle.

Elle offre également des formations et stages sur les Mantra et pratiques sonores utilisées en Yogathérapie qui, couplées aux Mudra décuplent leurs effets pour pacifier le mental.

IFVY

146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr site: www.ifvy.fr

www.stageyoga.net

« Prânâyâma, Bandha et Mudra »

Stage animé par :

Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Stéphanie Rougié

Le but du Hatha Yoga est de s'éveiller à nos forces latentes qui lorsqu'elles sont harmonisées nous révèlent notre nature profonde.

Sur ce chemin l'exercice du pranayama, le maintien et la canalisation de nos forces vitales grâce à la pratique des bandha (ligatures) et l'expérimentation des mudrâ (sceaux) font partis des outils les plus élaborés du Hatha Yoga.

Mudrâ et bandha sont des pratiques essentielles du yoga. Associés au prânâyâma ils influencent le corps physique et subtil en lien avec les centres vitaux en vue d'une conscience de plus en plus subtile.

Durant ces 6 jours Stéphanie Rougié, Cyrus Fay et Patricia Galbrun vous feront partager leurs expériences et connaissances du Yoga du Pranayama et des Mudrâ. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable au partage de l'enseignement.

L'ensemble de ces pratiques, s'appliquera à promouvoir une plus grande responsabilisation de la qualité de notre santé et du développement de notre potentiel énergétique et spirituel.



Programme Quotidien

- ° Séances de yoga, intériorisations, éveil des sens (Patricia Galbrun)
- ° Ateliers de pranayama, Kriya yoga, Bandha (Cyrus Fay)
- ° Ateliers Mudra, Mudra utilisés en Yogothérapie pour ramener en équilibre les Pancha vayus et Mudra pour les différents systèmes du corps afin de soulager les divers maux du quotidien (Stéphanie Rougié)



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 la confrérie de l'Ordre de Malte, immergée dans la nature, sur la route de Compostelle.

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. Détails sur le Site www.stageyoga.net

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



Dates et Horaires

Du lundi 14 août à 15 h 30 au samedi 19 août 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, 11 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