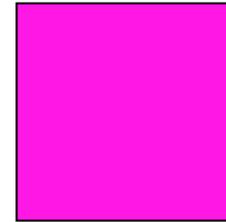
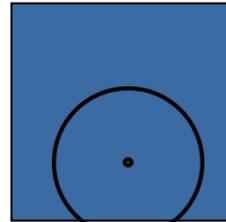
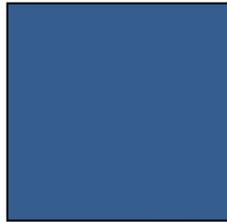
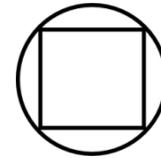
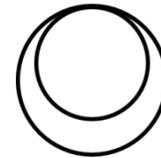
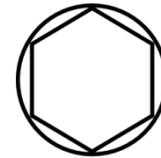
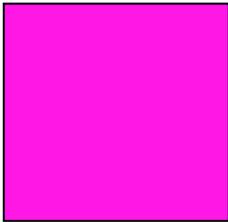




INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



INSTITUT
FRANÇAIS
de VARMA
Y O G A



Stage de Yoga en Corrèze

17 au 22 juillet 2023

Méditation et Yoga thérapie

animé par
Cyrus Fay, Frédérique Meliado
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».

Frédérique Meliado

Neuropsychologue, Frédérique a exercé cette profession auprès de patients cérébro-lésés pendant 25 ans. Depuis quelques années, elle intervient auprès d'adolescents dans un service de psychiatrie (soins-études).

Par ailleurs elle enseigne le Yoga (Sri Mahesh) depuis 2008.

Elle a également été formée à la méditation de type Pleine Présence (Open Mindfulness Training). Elle s'est engagée dans la voie du Bouddha, par la lignée Shangpa et la lignée Soto Zen. Elle a à cœur de faire le lien entre la vie quotidienne, la méditation, le yoga et les neurosciences et conçoit le yoga comme une voie d'éveil, un art de la relation, un art de vivre.

Stéphanie Rougié

Formée au Yoga et à la Yogothérapie auprès de Locana Sansregret, elle transmet depuis 10 ans les fondamentaux de la Yogothérapie 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 propose formations et stages sur les Mantra et pratiques sonores utilisées pour pacifier le mental.

IFVY

146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

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

« Méditation et Yogathérapie »

Stage animé par Cyrus Fay, Frédérique Meliado et Stéphanie Rougié

Nous vivons une époque riche en informations et en divertissements. Elle nous offre une variété d'expériences qui a tendance à nous couper de ce qu'il y a de plus simple, de plus proche, de nous-mêmes.

L'approche de la Pleine Présence nous permet de retrouver cet état naturel, ouvert, lucide et empathique. Elle peut nous permettre de nous redécouvrir et, par là-même, de redécouvrir l'expérience du monde dans lequel nous vivons.

Stéphanie nous propose des ateliers autour des Mudra, ces gestes des mains qui font circuler l'énergie à l'intérieur du corps, et nous permettent d'aller vers davantage d'équilibre émotionnel et mental. Ces gestes simples, associés aux postures peuvent nous aider au quotidien et constituent la base d'une yogathérapie.

Laisser la posture émerger des souffles vitaux, sans anticipation - sans projection. Déposer le mental et goûter la saveur de l'instant présent sont les bonheurs que nous offre le Varma Yoga.



Programme Quotidien

- Enseignements et pratique de la méditation pleine présence
- Enseignements et pratique de la yogathérapie à travers les mudra
- Pratique du Varma Yoga
 - Pranayama
 - Prana-mudra
 - Mantra
 - Kriya

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 17 juillet à 15 h 30 au samedi 22 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, 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
YOGA