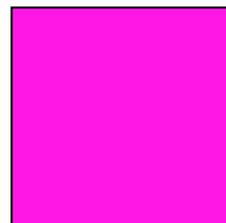
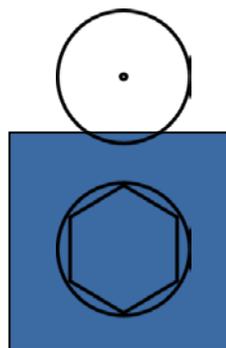
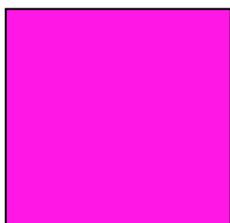




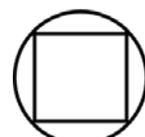
INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA



Les Intervenants



# Stage de Yoga en Corrèze

10 au 15 août 2024

## Yoga du son et massages

### Domitille Debienassis

Musicienne, compositeur, musicothérapeute, formatrice en sonothérapie énergétique, et au Kototama, 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.

### Béatrice Esquieu

Formatrice en massage d'accompagnement au Bien-Être et en Relation d'Aide par le Toucher à l'École Élémentaire.

Accompagne depuis 2007 les personnes désirant amener un mieux-être dans leur vie personnelle ou professionnelle.

### 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 ».

animé par

Domitille Debienassis, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

IFVY  
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris

06 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr

Sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)

# « Yoga du son et massages » S'harmoniser avec les 5 éléments

Stage animé par :

Domitille Debienassis, Béatrice Esquieu, Cyrus Fay

Nous proposerons des pratiques de yoga traditionnel (postures, prânâyâma, bandha, mudra), associées à la pratique du yoga du son (bija mantra, rythme, raga), pour favoriser la circulation de l'énergie vitale, associés à des massages, comme le Do-In, le Shiatsu Zen, la relaxation coréenne, le "massage harmonique" pour s'épanouir dans le lâcher-prise. Vous expérimenterez le Donner et le Recevoir.

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. Libération des tensions physiques et émotionnelles. Déploiement de la lumière intérieure 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.



## Programme Quotidien

- Séances de yoga, *bandha*, *mudra* posturales intériorisations
- Respirations praniques
- Yoga du son, *raga*, *bija mantra*, *yantra* des 5 éléments
- Massages basés sur les 5 éléments

Chaque jour, un élément (*tattwa*) différent, et chaque intervenant abordera sa pratique (posture, rythme, travail du souffle, méditation), en cohérence avec chaque élément. Matériel pour le massage : serviettes de bain, huile de massage, coussins, couverture.

## 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<sup>e</sup> 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 corrèziens de caractère (à 5 mn en voiture) et aussi dans le bourg de Meyrignac l'Eglise. Détails sur le Site [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)

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



## Dates et Horaires

Du samedi 10 août à 15 h 30 au jeudi 15 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 15 €

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

Hébergement + Repas : de 330 € à 380 €, selon l'hébergement (détail sur notre site : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net))

Camping sur place (place limitée) : 230 € en pension complète (nous contacter)

## Inscriptions:

Cyrus FAY, 11 chemin de la Fontaine  
19800 Meyrignac l'Eglise

06 63 49 45 93

[cyrus.fay@ifvy.fr](mailto:cyrus.fay@ifvy.fr)

Sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A