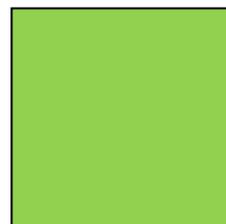
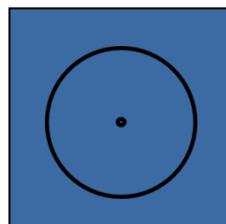
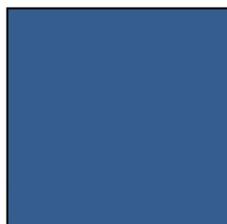
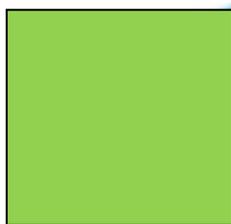




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



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».

### Patricia Galbrun

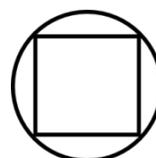
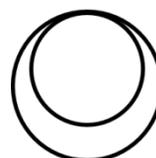
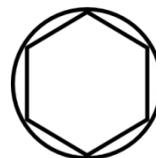
Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, en quête de la nature même de la vie au travers des messages du corps, corps vécu/corps sensation, corps perçu/corps représenté. Elle nous accompagne sur ce chemin de vérité, afin d'Être dans le monde sans être touché par lui.

### 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.



Stage de Yoga en Corrèze  
17 au 22 août 2024

# Yoga de la Lune et Méditation

animé par :  
Cyrus Fay, Patricia Galbrun  
et Frédérique Méliado

Institut Français de Varma Yoga  
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 de la Lune et Méditation »

## Stage animé par Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique

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, Frédérique nous fera goûter un état de paix, dans une écoute profonde de l'unicité, à travers la pratique de la méditation de pleine présence.

Les pratiques de yoga seront guidées avec la précision d'un chirurgien sous la guidance experte de Patricia Galbrun. En mettant en avant une grande rigueur et d'une écoute profonde de notre corps.



### Programme Quotidien

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

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

Pratiques quotidiennes de la méditation de pleine présence :

- Méditation, Yoga Nidra

Pratiques posturales sous la direction de Patricia Galbrun

2 pratiques par jour, avec Mudra, Mantra et pranayama

## 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

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 samedi 17 août à 15 h 30 au jeudi 22 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 (voir 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, Il 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