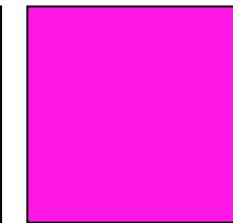
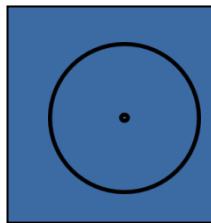
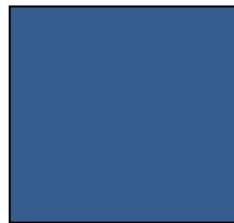
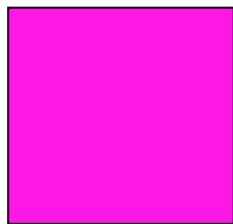




INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
Y O G A



### 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».

### Juliette Nicolas

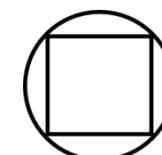
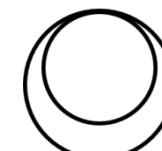
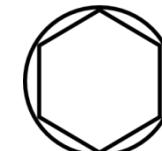
Diplômée de l'Institut Français de Varma Yoga, formatrice au sein de l'IFVY. En recherche permanente dans différents courant: yin yoga, yoga des hormones etc... Elle nous accompagne sur ce chemin de vérité, afin d'être dans le monde sans être touché par lui.

### 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.



# Stage de Yoga en Corrèze

7 au 12 juillet 2024

# L'Art d'Enseigner

animé par  
Cyrus Fay, Juliette Nicolas  
et Stéphanie Rougié

IFVY  
146, boulevard de Grenelle - 75015 Paris  
06 63 49 45 93  
cyrus.fay@ifvy.fr  
sites : [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr) [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net)

# « L'Art d'Enseigner »

Stage animé par Cyrus Fay, Juliette Nicolas et Stéphanie Rougié

"Il y a un art de savoir et un art d'enseigner", Cicéron

Être en capacité d'offrir son enseignement nécessite un renouvellement permanent de ses connaissances, de sa pratique afin de ne transmettre que ce que l'on a intégré en conscience.

Comment construire harmonieusement un cours de yoga, étape par étape comment planifier un cours de yoga transformateur et inspirant pour créer une expérience inoubliable.

Vous apprêterez les outils, les stratégies dont vous aurez besoin pour devenir un enseignant de yoga de qualité.

Parmi ces règles, celle appelée « Aparigraha » symbolise ce que doit être l'enseignement du yoga dans les règles de l'art : « Absence de convoitise ; ne pas contraindre sa pratique et laisser l'évolution se faire naturellement, sans forcer ; accepter là où on est. Le yoga n'est pas une compétition ».

La transmission du yoga c'est du vivant, une lumière, une intelligence qui doit être honorée. La disposition primordiale d'un enseignant de yoga est sa grande qualité de présence au service de ses élèves.



## Programme Quotidien

- Séances de yoga, pranayama, yoga nidra, kryia, méditation
- Echanges sur les outils pédagogiques, différentes stratégies
- Atelier sur le symbolisme des postures
- Thèmes abordés : les *Tattwa*, les *Kosha*, les *Vayu*, *Prana Vidya*, *Mudra*, *Mantra*, *Varma Yoga* et utilisation des Archétypes et de la Symbolique pour donner encore plus de sens à sa pratique et à son enseignement

## 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 corréziens 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 7 juillet à 15 h 30 au jeudi 12 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 la 2<sup>e</sup> personne inscrite)  
+ 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 (places limitées) : 230 € en pension complète (nous contacter)

## Inscription :

Cyrus FAY, 11 chemin de la Fontaine  
19800 Meyrignac l'Eglise  
06 63 49 45 93  
cyrus.fay@ifvy.fr  
sites : [www.stageyoga.net](http://www.stageyoga.net) [www.ifvy.fr](http://www.ifvy.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS  
de VARMA  
YOGA