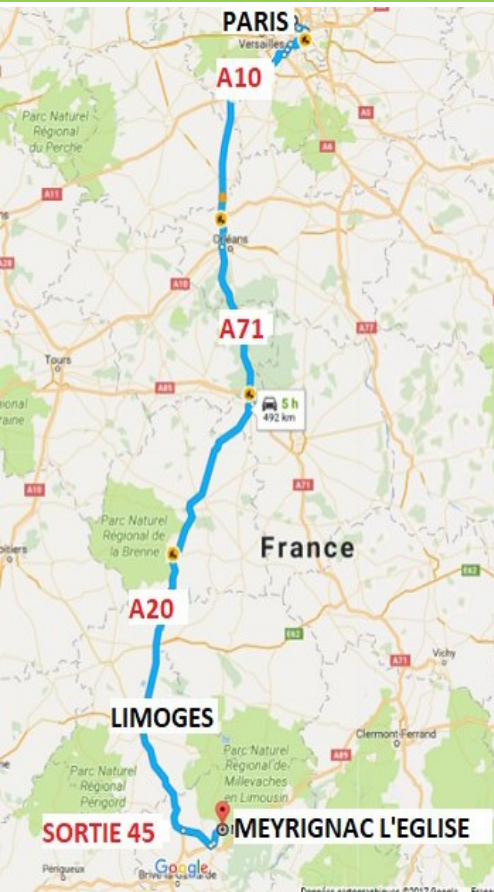


Centre de yoga Ida-Dhara

Meyrignac l'Eglise en Corrèze
STAGES DE YOGA Juillet-Août 2024



Centre de yoga Ida - Dhara

11 chemin de la Fontaine
19800 Meyrignac l'Eglise

+33 6 63 49 45 93

cyrus.fay@ifvy.fr
stageyoga.net

Le Centre Ida-Dhara est situé à 20 km de Tulle.

Accès :

En voiture :

Le Centre Ida-Dhara est à 450 km de Paris :
A 10, A 71 puis A 20, sortie 45.
Meyrignac l'Eglise est sur la D 32E1.

Par le train :

La gare d'Uzerche est à 30 mn en voiture.
Trains directs depuis Paris - Austerlitz.

Autres provenances : nous consulter.



<http://stageyoga.net/>

Le Centre Ida-Dhara

Situé dans le hameau de Meyrignac l'Eglise, sur le chemin de Compostelle, le Centre Ida-Dhara est aménagé dans une grange fortifiée construite par l'Ordre de Malte au 17^e siècle.

La grange a été rénovée en 2016 avec des matériaux biosourcés dans l'objectif d'y accueillir des groupes de personnes souhaitant se consacrer à des activités de bien-être comme le yoga. Elle a reçu le 1er prix de rénovation de la Nouvelle-Aquitaine en 2019.

Son impressionnant toit de chaume et son architecture singulière lui confèrent une allure remarquable dans un hameau du Plateau de Millevaches d'une vingtaine d'habitants.

Stages d'été juillet/août 2024

7 au 12 juillet : "L'Art d'enseigner" Avec Cyrus Fay, Juliette Nicolas, Stéphanie Rougié
L'enseignement du yoga est un art. Différentes approches pédagogiques, leurs avantages et inconvénients. Etude de la symbolique des postures.

13 au 18 juillet : « Les MANTRAS, la Magie du SON » Cyrus Fay, Pascale Debeaupre et Stéphanie Rougié. Le son transforme. Sa vibration révèle en nous l'univers-énergie et nous met en relation avec notre réalité supérieure en nous reliant au sacré.

20 au 25 juillet : "Le Yoga du Centaure" Claude Diologent, Cyrus Fay, Hélène Todorovitch
S'établir dans la source du mouvement. Prendre soin de ses articulations. Ecoute sensible du corps et libération des tensions profondes avec l'eutonie.

27 juillet au 1er août : "Yogathérapie" avec Stéphanie Rougié
Le yoga au service de notre santé. Principes fondamentaux et pratiques de yoga afin de maintenir une santé optimale.



Hébergement :

Pour vous accueillir, nous avons réservé plusieurs gîtes situés dans des villages de caractère de la Corrèze (à 5 mn en voiture), et aussi dans le bourg de Meyrignac l'Eglise. Vous pouvez consulter les tarifs et les détails sur notre site <http://stageyoga.net>

Horaires :

Début du stage à 15h30 et se termine à 13h30 après le repas.
Les activités débutent par une pratique à 7h et se terminent à 19h30 avant le dîner.

Tarif Stage :

400 € (réduction de 10% pour une inscription en duo), + frais de séjour ci-dessous + l'adhésion **15 €**.

Tarifs Séjour :

Selon l'hébergement : de **330 € à 430 €** en pension complète
Détails sur notre site stageyoga.net

Camping pension complète : **230 €**

Nous contacter pour vous assurer des disponibilités.

3 au 8 août : "Vastu, les Déva de la Nature" avec Cyrus Fay, Laurent Montels, Sylvie Hetzel
Le Vastu, ancêtre du Feng Shui, est l'art de vivre en harmonie avec son environnement, Eveiller nos organes sensoriels par des pratiques posturales : toucher, sentir, goûter, écouter, voir et s'immerger dans la forêt, se relier aux forces de la Nature.

10 au 15 août : "Yoga du SON, MASSAGES et 5 éléments" Avec Béatrice Esquieu, Cyrus Fay, Domitille Debienassis

Le corps est un instrument, comment l'harmoniser avec le du yoga du son, les massages et la pratique en lien avec les 5 éléments. Pratique énergétique puissante.

17 au 22 août : "Yoga de la LUNE, MEDITATION" Avec Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique Méliado

Adapter sa pratique suivant l'énergie des phases de la lune. Exploration de la méditation de pleine présence, Yoga Nidra.