

# PRANAYAMA, Souffle et Energie Vitale

Du 6 au 11 juillet 2016



Stage animé par : **Cyrus Fay et Catherine**

Invité d'honneur : **Pandit Ajit Singh**  
*Sitar Player*



**« La pratique du yoga est un art d'être au monde qui se réactualise à chaque instant. »**

Assisté de Catherine Ciprut, professeur diplômé de la FFHY, Cyrus Fay propose de s'immerger dans les souffles vitaux qui sont au cœur de la discipline du yoga. Lors de ces journées, l'accent sera mis sur une expérimentation progressive des différents pranayama. Nous intégrerons la pratique des mudra, bandha et drishti nécessaires dans ce domaine subtil, ainsi que des postures préparatoires afin d'améliorer son touché intérieur.

Nous aborderons également le prana-nidra, une pratique spécifique du Varma Yoga, consistant à conduire le prana sur différents points vitaux (marma) dans l'objectif de faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps.

S'établir dans son souffle nous permet de modifier notre rapport à l'espace-temps et de rentrer dans un espace méditatif où l'instant devient le Tout.

Association Quiétude  
1 allée Claude Monet  
78510 Triel sur Seine

## Les intervenants

**Cyrus Fay** est fondateur, directeur pédagogique et formateur d'enseignants de l'Institut Français de Varma Yoga.

Disciple de Shri Mahesh, il fut directeur technique à la Fédération Française de Hatha Yoga durant 30 ans.

Élève de Jacques Donnars pour la sophrologie.

Elève de Taisen Deshimaru pour la méditation zazen.

Diplômé d'Architecture

Sa pratique est orientée sur un travail sur le corps vital.

Cyrus Fay anime les activités suivantes ; des cours de Varma yoga, Tattva Suddhi (harmonisation des 5 éléments). Les souffles vitaux, Pranayama, Yoga-nidra des points vitaux, Yantra sur les points vitaux.

Site internet : <http://www.ifvy.fr/>

**Pandit Ajit Singh** Né dans la ville sainte de Varanasi (Benarès), située sur les rives du Ganges, AJIT SINGH a étudié dès son plus jeune âge le sitar classique en héritier d'une tradition séculaire familiale qui a donné de nombreux grands maîtres indiens comme son grand-père connu sous le nom de "Sitaria Baba," le saint à la sitar qui fut son premier professeur

Formé à bonne école, il s'est produit très tôt en Inde, en Europe et en Amérique du sud. Certains de ses concerts, programmés en tête d'affiche, ont rassemblé près de 15 000 personnes. Ajit a été honoré du titre de Pandit par la prestigieuse société des arts de Cochin au Kérala

Site internet : <http://www.angelfire.com/va/visitvaranasi/ajitsitar.html>

**Catherine Moksha Ciprut** est professeur diplômé de la FFHY. Elève de Cyrus Fay. Disciple de Amma.

## Le lieu du stage



Le stage se déroule à Montselgues, petit village niché au cœur de la montagne ardéchoise et des Cévennes méridionales, à 1000 mètres d'altitude. Situé au sein d'une nature majestueuse, le lieu est calme, le silence y est propice au ressourcement, et vous invite à la méditation.

## L'accès

### En voiture :

- Par la **vallée du Rhône**, **Aubenas** est à 1h de Montselgues
- Par le **sud** (Nîmes, Montpellier, Marseille), **Alès** est à 1h15.
- Par l'**ouest** (Aurillac, Rodez, Millau), **Labastide-Puylaurent** est à 40 mn.
- Par le **nord** (Clermont, St Etienne...), Le Puy est à 1 h30 .

### En train :

- La gare de **Labastide-Puylaurent** est à 40 mn, nous vous y accueillerons.
- Par **Montélimar via le TGV**, puis le bus jusqu'au Vans où nous viendrons vous chercher.

## Dates et horaires

Du mercredi 6 juillet, 14h30 au lundi 11 juillet, 14h30.

Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h.

## Emploie du temps

Les différents *prânâyâma* abordés durant ce séminaire seront les suivants :

- **Mercredi : Sensibilisation musculaire**
  - Ujjayi
  - Viloma1 séance de Varma-yoga
- **Jeudi : *Nadi Shodhana***
  - Shitali
  - Chandra2 séances de Varma-Yoga
- **Vendredi : *Nadi Shodhana prânâyâma***
  - Bandha
  - Bhramari2 séances de Varma-Yoga
- **Samedi : *Nadi Shodhana prânâyâma***
  - Mudra
  - Bhastrika2 séances de Varma-Yoga
- **Dimanche : *Nadi Shodhana prânâyâma***
  - Kevala kumbhaka1 séance de Varma-Yoga  
**Etude de mantra avec Ajit Singh**

**Concert de cithare avec Ajit Singh en l'église de Montselgues**

- **Lundi**  
Pratique posturale matinale. Synthèse. Clôture du stage.

## Ce dont vous aurez besoin :

Apporter :

- Tapis de yoga
- Coussin, petit banc (si nécessaire), couverture
- Chaussures de marche
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Drap de dessus

## Frais de Participation

*Le coût ne doit pas être un frein à votre pratique n'hésitez pas à nous faire part de difficultés éventuelles*

Participation au stage : **275 €** / accès à toutes pratiques / réduction 20% pour deux inscriptions.  
Participation à la location de la salle de Yoga : **15 €** pour les 5 jours en sus,  
Adhésion à l'association Quiétude **12 €**

### Hébergement

Au Gîte de la Fage (dans le village) (<http://www.gite-lafage.com>).

Chambre 2 à 4 lits avec SDB et toilettes à l'étage **280 €** en pension complète (cuisine végétarienne)

Camping **230 €** en pension complète

#### Détail des tarifs d'hébergement :

*Hébergement en pension complète :*

*Tarif à la journée : **54 €***

*Hébergement en demi-pension (cuisine végétarienne) :*

*Tarif à la journée : **38 €***

*Camping :*

*Tarif à la journée : **7,50 €***

*Tarif des repas sans hébergement : **39,80 €***

## Coût total de votre stage

**275 € (enseignement) + hébergement et repas + 15 € + 12€ (adhésion) =**

**Attention** : le nombre de places est limité, afin de pouvoir vous garantir l'hébergement nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.



PRANAYAMA,  
Souffle et Energie Vitale  
Du 6 au 11 juillet 2016

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

N° tél. : .....

E-mail : .....

Je m'inscris au stage de Yoga du 6 au 11 juillet 2016.

Formule hébergement repas choisie : .....

Je joins un chèque de 90 € d'arrhes à l'ordre de de La Fage.

Ainsi qu'un chèque de 90 € d'arrhes à l'association « Quiétude »

Ainsi qu'un chèque de 12€ d'adhésion à l'association « Quiétude »

En cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à ..... le .....

Signature :

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :

Catherine Ciprut Barouh,

Association Quiétude

1 allée Claude Monet

78510 Triel sur Seine