

Yoga et Ayurvéda

« Le respect de la vie. »

2 au 5 juillet 2016 en Ardèche



Stage animé par Cyrus Fay et Priya

Durant ces 3 jours Cyrus Fay et Priya vous feront partager leurs expériences et connaissances du yoga et de l'Ayurvéda. Ils mettront en avant leur savoir-faire, mais aussi leur savoir-être indispensable à l'enseignement des sciences holistiques que sont le Varma Yoga et l'Ayurvéda.

Les bases théoriques de l'Ayurvéda seront abordées ainsi que le concept des *dosha* (*vata*, *pitta* et *kapha*) et les principaux points vitaux.

Côté pratique : apprentissage des rudiments du massage *Abhyanga*, et observation des pouls. La pratique des postures tiendra compte de chaque *dosha*.

L'ensemble de ses activités, s'appliquera à promouvoir une plus grande responsabilisation de la qualité de notre santé, et le développement de notre potentiel.

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.

Élève 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/>

Priya s'est formée à l'institut européen d'études védiques, elle poursuit son chemin de connaissance de l'Ayurveda au centre Tapovan en Normandie, auprès de Kiran Vyas. L'éthique, le respect de la personne et des traditions sont les bases fondamentales des formations reçues dans ce lieu propice à la paix du corps et de l'esprit. Priya propose depuis plus de 8 ans des massages et stages de formation au sein de « Kalashanti » l'espace bien-être selon l'Ayurveda qu'elle a installé en Provence, à Dignes les bains face à la maison d'Alexandra David Neil.

Site internet : <http://www.kalashanti-ayurveda.fr/index.html>

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 environ.
- Par l'**ouest** (Aurillac, Rodez, Millau), **Labastide- Puylaurent** est à 40 mn.
- Par le **nord** (Clermont, St Etienne...), Le Puy est à 1 h30 environ.

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 samedi 2 juillet, 12h00 au mardi 5 juillet, 14h30.
Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 10 h.

Emploie du temps

Samedi

Accueil. Exposé de présentation sur l'ayurvéda. Pratique posturale
Dîner. Yoga nidra.

Dimanche

Pratique posturale matinale. Petit déjeuner. Suite de l'exposé sur l'ayurvéda.
Déjeuner. Massage. Pratique posturale. Dîner. *Éventuellement activité en soirée à définir.*

Lundi

Pratique posturale matinale. Petit déjeuner. Massage.
Déjeuner. Massage. Pratique posturale. Dîner. *Éventuellement activité en soirée à définir.*

Mardi

Pratique posturale matinale. Petit déjeuner. Synthèse. Clôture du stage
Déjeuner.

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 : **185 €** / accès à toutes pratiques

Participation à la location de la salle de Yoga : **9 €** pour les 3 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 **170 €** en pension complète (cuisine végétarienne)

Camping **140 €** 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

185 € (enseignement) + hébergement et repas + 9 € + 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.



Bulletin d'inscription
Yoga et Ayurvéda
« Le respect de la vie. »

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage de Yoga du 02 au 5 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 60 € 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