



**STAGE OUVERT A TOUS LES ADHÉRENTS DE L'IFY, LES 4 ET 5 MAI 2024**

## **L'aisance - "svāsthya"**



IFY SO a le plaisir de vous informer qu'elle organise un stage réservé à tous les adhérents de l'association (pratiquants, professeurs, élèves en formation, formateurs...) le week-end des **4 ET 5 MAI 2024 à Saucats (33) avec Malek Daouk.**

Il nous propose dans ce stage de faire un lien entre Yoga et Ayurveda : **rechercher la bonne santé, l'autonomie et l'aisance grâce à ces deux pratiques.**

### Présentation du formateur :

Né à Lausanne, d'une mère suisse et d'un père libanais, Malek DAOUK quitte son pays natal dès l'âge de 19 ans, après ses études secondaires, pour se rendre en Inde, attiré par le mode traditionnel et vivant d'éducation qui implique une relation spécifique entre le professeur et son élève. À 17 ans déjà les ouvrages de J. Krishnamurti lui ouvrent l'horizon intérieur. Il a reçu les enseignements de T.K.V. DESIKACHAR (yoga), Dr SHARMA (ayurveda) et Dr S.S. JANAKI (sanskrit).

En 1979, de retour en Suisse, il fonde à Lausanne l'Institut de Yoga et d'Ayurveda où il n'a de cesse de retransmettre ses connaissances du Yoga, de l'Ayurveda et du sanscrit à ses élèves. Il s'est plus particulièrement attaché à l'aspect thérapeutique et éducatif de ces sciences et plus spécifiquement à l'aspect individuel de la transmission.

En 1982, à la demande de ses élèves, il crée l'EFY (Etude et Formation à l'Enseignement du Yoga) un cursus complet de formation où leur est enseignée l'approche VINIYOGA. L'EFY propose chaque année des séminaires de recherche sur des thèmes divers et un suivi de l'étudiant, en plus du programme de formation de base.

---

### **Stage ouvert à tous : professeurs de yoga, élèves en formation ou pratiquants**

**Adresse :** complexe culturel et sportif de La Ruche, 2 allée de Montesquieu, 33650 Saucats

#### **Horaires :**

Samedi : 9h30-18h00 avec pauses

Dimanche : 9h00 à 16h00 avec pauses

#### **Informations pratiques :**

**Repas :** La salle dispose d'un coin cuisine, vous pourrez emmener vos pique-niques pour les samedi et dimanche midis.

**Hébergement :** Le logement n'est pas inclus

**Prix :** 90 €

**Inscription et Règlement :** via le site HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/ify-so/evenements/l-aisance-svasthya-yoga-et-ayurveda>

Fin d'inscription : 19 avril 2024 - Nombre de personnes maximum : 25

Si vous avez des soucis pour vous inscrire, veuillez appelez Julia Elkine Williatte : 06 58 78 12 56

**Covoiturage :** nous vous enverrons la liste des participants quinze jours avant pour organiser le covoiturage.

**Et bien sûr, venez avec vos tapis, coussin, couverture, gourde, tasse..**