

## Mes préférences

### Repas :

**Végétarien** : oui – non

### Couchage :

- 3 yourtes (chambre de 3)
- cabane dans les arbres
- cabane au sol
- roulotte

Cuisine, sanitaires dans une grande maison.

### Expérience en yoga :

- Débutant(e) :
- Avancé(e) :

### Marche :

- débutant(e) :
- avancé(e) :

Ce que j'attends de ce stage :

## Présentation

Née à quelques kilomètres de Morteau, j'ai poursuivi les voies de l'enseignement en tant qu'institutrice, en parallèle avec la danse, le chant et le yoga, la yoga-thérapie, l'ayurveda, et suis formée à la communication et les relations humaines. Tous ces chemins se rencontrent pour aboutir au même but : une meilleure connaissance de soi et des autres.

Professeur de yoga depuis 28 ans et de yoga-thérapie, élève de Bernard Bouanchaud et Dr Chandrasekaran, de l'école Desikachar à Chennai (Inde), pratiquante passionnée de la randonnée, en particulier dans les Monts du Jura que j'explore depuis que je sais marcher, j'ai découvert certes le plaisir de l'effort physique mais aussi de la contemplation de la beauté de la Nature et de la méditation dans le silence.

Nous pourrons partager ces passions, dans un milieu authentique, propice à la contemplation, au retour sur soi, en lien avec les autres.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site de la Truffière :

[www.gite-yourtes-les-truffiers.com](http://www.gite-yourtes-les-truffiers.com)



YOGA POUR TOUS  
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

## YOGA MARCHE MÉDITATION



Une quête de soi dans la  
lumière du pays de Forcalquier

Du 8 au 14 juillet 2018

**Martine Billerey Lips**

Professeur de yoga - yoga-thérapie - ayurveda

N° Siret : 805369857 00018

[yogapourtous-saint-omer.fr](http://yogapourtous-saint-omer.fr)

**La Truffière**

Route de Banon  
04300 LIMANS

## Organisation

Nous vivons dans un monde où la distance entre la Nature et l'Être humain est de plus en plus grande. Pourtant, lorsqu'il nous arrive de replonger au cœur d'une forêt, d'escalader une cime, de regarder l'eau jaillir d'une source, il nous apparaît que nous sommes liés, que nous avançons d'un même pas. Le cœur s'ouvre, légèreté de l'être.

Lors des séances de yoga, nous mettons le corps en mouvement, par les postures et la respiration. Le souffle devient force de vie, énergie intérieure. Nous dépassons nos agitations, nos souffrances. C'est une fenêtre sur un été lumineux, transparent. La préparation du corps et la conscience du souffle nous aideront à mieux profiter de la marche. La contemplation des grands chênes au cœur des Alpes de Haute-Provence nous invite à nous ré-energiser, poser nos pas en conscience dans la garrigue, à mieux lâcher prise, nous ouvrir à notre silence intérieur. Instants approfondis par quelques moments de chant yogique, où tout l'Être sera mobilisé...

En lien ainsi avec les principes millénaires de l'Ayurveda (science de la vie indienne).

Pour une rencontre ludique et douce avec soi, avec l'autre.

**Martine**

**Accueil** : du dimanche 8 juillet à partir de 14h au samedi 14 juillet 2018 après le petit-déjeuner.

**Lieu** : La Truffière, propriété située à 800m d'altitude, située entre Sisteron et Aix-en-Provence, à 7km de Forcalquier, au milieu d'une chênaie truffière.

**Hébergement** : 3 yourtes de 3 personnes, 2 cabanes de 2 ou 3 personnes, 1 roulotte.

**Restauration** : les repas sont préparés en commun.

**Tarifs** :

- Hébergement : de 120,00€ à 160,00€ par personne suivant le nombre de personnes. Repas : environ 60€.
- Enseignement : 190€ (yoga et marche). Couple : 370,00€.

**Inscriptions** : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 190€ (370€ couple) à l'ordre de Martine Billerey Lips.

**Renseignements** :

**Martine Billerey Lips**

9, rue Jules Ferry  
62500 Saint-Omer  
06 79 70 68 13

[martine.billerey62@orange.fr](mailto:martine.billerey62@orange.fr)

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Profession : .....

Je m'inscris au stage du 8 juillet au 14 juillet 2018. Je verse un acompte de 190€ à l'ordre de Martine Billerey Lips.

A retourner à :

**Martine Billerey Lips**

9, rue Jules Ferry -  
62500 Saint-Omer

Nous retiendrons les arrhes versées pour tout désistement intervenu après le 1<sup>er</sup> juin 2018 (sauf cas de force majeure). Le déroulement de ce stage vous sera envoyé après l'inscription.

**N'hésitez pas à vous renseigner ! Inscriptions souhaitées avant fin mai si possible !**