

Mes préférences

Repas :

Végétarien : oui – non

Couchage :

- Chambre de deux personnes : oui-non
- Chambre individuelle : oui-non

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 30 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 pourrions 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 TagarEtape Etables-sur-Mer



YOGA POUR TOUS
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

Yoga Marche Méditation



Une quête de soi dans l'énergie océane

Martine Billerey Lips
Professeur de yoga/yoga-thérapie/ayurveda
N° Siret : 805369857 00018

TagarEtape
75, rue Pasteur
22680 Etables sur Mer

Site : yogapourtous-saint-omer.fr



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, de marcher sur une plage, de regarder les vagues dans leur flux-reflux, il nous apparaît que nous sommes liés, que nous voguons sur le même bateau. 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, qui s'éloignent au gré des vagues. La préparation du corps et la conscience du souffle nous aideront à mieux profiter de la marche. La contemplation des grands chênes au cœur de la Bretagne nous invitera à nous ré-energiser, poser nos pas en conscience, à mieux lâcher prise, nous ouvrir à notre silence intérieur. Instants approfondis par quelques moments de méditation sur la plage, 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

Organisation

Accueil : du dimanche 26/07 à partir de 14h au samedi 1/08 2020 après le petit-déjeuner.

Lieu : Tagar Etape

Hébergement : Gîte d'étape, au cœur du village breton, avec jardin privatif.

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

Tarifs :

- Hébergement : 180,00€ par personne si 11 personnes inscrites.
- Repas : environ 60,00€/personne
- Enseignement : 210,00€ (yoga et marche). Couple : 400,00€.
- Visites à payer en supplément.

Inscriptions : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 180€ (400€ couple) à l'ordre de Martine Billerey Lips .

Renseignements :
Martine Billerey Lips
9, rue J. Ferry
62 500 Saint-Omer
06 79 70 68 13
martine.billerey62@orange.fr

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Profession :

Je m'inscris au stage du 26/07 au 1/08 2020.
Je verse un acompte de 180€ à l'ordre de Martine Billerey Lips.

A retourner à :
Martine Billerey Lips – 9, rue J. Ferry -
62 500 Saint-Omer.

Nous retiendrons les arrhes versées pour tout désistement intervenu après le 1^{er} juin 2020 (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 !**