



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

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.



Nous vivons dans un monde où la distance entre la Nature et l'Être humain est de plus en plus grande ; et les événements sanitaires nous le montrent terriblement. 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'Âyurveda (science de la vie indienne).

Pour une rencontre ludique et douce avec soi, avec l'autre. Retrouver nos forces !

Martine

Organisation

Accueil : du dimanche 24/07 à partir de 14h au samedi 31/07 2021 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.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site de TagarEtape Etables-sur-Mer

- 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

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 :

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Profession :

Je m'inscris au stage du 24/07 au 31/07 2021.

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 2021 (sauf cas de force majeure). **Arrhes remboursées en cas de confinement.**

Le déroulement de ce stage vous sera envoyé après l'inscription.

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