**M**es préférences

Repas :
Végétarien : oui – non [1]

Couchage :

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

- Je souhaite partager ma chambre avec :

Expérience en yoga :

- Débutant(e) :
- Avancé(e) :

Marche :

- débutant(e) :
- avancé(e) :

Ce que j'attends de ce stage :

[1] Rayer les mentions inutiles pour toutes les rubriques.

**P**résentation :

**N**ée 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, 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.

**P**rofesseur de yoga depuis 27 ans, élève de Bernard Bouanchaud et Dr Chandrasekaran, de l'école Desikachar à Madras (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.

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

ج

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

YOGA POUR TOUS
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

# Yoga et Randonnée

ج

# Une quête de soi dans la lumière du pays de Forcalquier

Martine Billerey Lips
Professeur de yoga
N° Siret : 805369857 00018

La Truffière
Route de Banon
04 300 LIMANS

**N**ous vivons dans un monde où la distance entre la Nature et l'Etre 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.

**L**ors 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'Etre sera mobilisé…

**P**our une rencontre ludique et douce avec soi, avec l'autre.

Martine

**O**rganisation

Accueil : du dimanche 09/07 à partir de 14h au samedi 15/07 2017 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 115,00€ à 160,00€ par personne suivant le nombre de personnes.
- enseignement : 190€ (yoga et randonnée). Couple : 360,00€.

Inscriptions : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 190€ (360€ 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**
**Site : yogapourtous-saint-omer.fr**

**B**ulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Profession :

Je m'inscris au stage du 9/07 au 15/07 2017.
Je verse un acompte de 190€ 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 1er juin 2017 (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 !**