

Mes préférences

Repas :

Végétarien : oui – non ¹

Chambre :

- 2 lits (chambre de 3 ou 4 possible aussi)
- Simple (avec supplément)
- 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.

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, 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 26 ans, élève de Bernard Bouanchaud (Viniyoga Fondation) et formée à la yoga-thérapie du Dr Chandrakesaran (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 l'échange, entourés de la chaleur des habitants du lieu.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter notre site :
Yogapourtous-saint-omer

Yoga et Randonnée



Une quête de soi par monts et par vaux

Du 6 au 12 août 2017

Yoga pour Tous

Martine Billerey Lips
Professeur de yoga
N° Siret : 80536985700018



Espace Morteau
10, Chemin du Breuille
BP 32077
25 500 Morteau Cedex

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 espaces jurassiens à mieux lâcher prise. Instants approfondis par quelques moments de chant, où tout l'Être sera mobilisé...autrement. Balade aussi avec un herboriste qui nous guidera dans la montagne au milieu de ses « petites plantes » et nous en fera déguster toute leur saveur.

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

Martine

Organisation

Accueil : Du dimanche 6/08 à partir de 14h, au samedi 12/08 2017 après le petit-déjeuner.

Lieu : « Espace Morteau », maison de vacances située à 800m d'altitude, à proximité de la petite ville de Morteau.

Hébergement : en chambre de 1 à 2 personnes avec lavabo ; WC et douche sur le palier.

Restauration : demi-pension (petit-déjeuner, dîner) avec spécialités régionales. Le pique-nique de midi reste à la charge de chacun.

Tarifs : - demi-pension : ch double 269,40€–360,60€ individuelle. Taxe séjour 1,80€. Tout est à régler à Espace Morteau.

- enseignement : 190€ (yoga, accompagnement randonnée). 10€ visite herboriste.

Inscriptions : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 190€ à l'ordre de M. Billerey Lips. L'hébergement est réservé directement à Espace Morteau.

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 6 au 12/08 2017. Je verse un acompte de 190€ à l'ordre de Martine Billerey Lips. A retourner à l'adresse suivante :
**9, rue J. Ferry -
62 500 Saint-Omer.**

Nous retiendrons les arrhes versées pour tout désistement intervenu après le 1^{er} 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 avril si possible !