



ATELIERS YOGA ADOS

De 14 ans à 18 ans (à 1 ou 2 ans près !)

Maison du Rivage de Saint-Martin-lez-Tatinghem

Le mercredi de 14h30 à 15h30

- Atelier 1 – 9 novembre 2016 : Développer son énergie **et** se détresser.
Atelier 2 – 30 novembre 2016 : S'équilibrer **et** se concentrer.
Atelier 3 – 19 décembre 2016 : Se bouger **et** s'arrêter.
Atelier 4 – 04 janvier 2017 : Assouplir son corps **et** tonifier son mental.

Au programme donc, associer deux éléments qui semblent opposés (comme énergie et douceur) et qui pourtant font partie de nous, grâce à des postures et des respirations simples, adaptables à tous.

L'enseignement est assuré par Martine Billerey Lips, professeur de yoga, de yoga-thérapie, formée à l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne, dans le domaine de la prévention), formée à la communication et aux relations humaines.

INSCRIPTION

A envoyer à Martine Billerey Lips, 9, rue Jules Ferry, 62500 Saint-Omer (*Toute absence injustifiée sera due.*)

Nom / Prénom :

Téléphone :

Courriel :

Lieu : Maison du Rivage 62500 Saint-Martin-lez-Tatinghem

Coût :

- Pour les 4 ateliers : 40,00€ (forfait à payer en un seul chèque)
- Par atelier : 13,00€ - Préciser date(s) :

Paiement par chèque : Banque/N°

Assurance : Nom/N°

Inscription obligatoire. Groupe limité. L'inscription sera validée avec le paiement.

N'hésitez pas à vous renseigner au 06 79 70 68 13 ou par mail à martinebillerey62@orange.fr

Site internet : yogapourtous-saint-omer.fr