

## Mes préférences

Repas :

Végétarien : oui – non <sup>1</sup>

Chambre :

- 2 lits (chambre de 3 ou 4 possible aussi)

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 :

<sup>1</sup> 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 29 ans, élève de Bernard Bouanchaud (Viniyoga Fondation) et formée à la yoga-thérapie du Dr Chandrasekaran (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 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 Méditation



## Une quête de soi par monts et par vaux

Du 22 au 26 juillet 2019

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 lundi 22/07 à partir de 14h, au vendredi 2019 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 2 ou 3 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 182,60€. + Taxe séjour 0,32€/jour. Tout est à régler à Espace Morteau.

- enseignement : 190€ (yoga, accompagnement randonnée). Supplément pour visites éventuelles (ex : herboriste).

Inscriptions : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 190€ à l'ordre de M. Billerey Lips. L'hébergement est à réserver 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](mailto:martine.billerey62@orange.fr)**

## Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Profession :

Je m'inscris au stage du 22 au 26/07/2019. 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<sup>er</sup> 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 !**