



YOGA POUR TOUS
MARTINE BILLEREY LIPS - ST OMER

AYURVEDA AU QUOTIDIEN
Yoga Marche Méditation



Retrouver un-des sens
(Hum ! ça sent bon !)

Martine Billerey Lips
Professeur de yoga/yoga-thérapie/ayurveda
N° Siret : 805369857 00018

Re-source Jura
5B chemin du moulin
39600 les Planches-prés-Arbois

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 34 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 climatiques nous le montrent terriblement. Pourtant, lorsqu'il nous arrive de replonger au cœur d'une forêt, de longer un ruisseau, de rebondir avec une cascade, il nous apparaît que nous sommes liés, nous sentons à nouveau l'harmonie. La sève circule, 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'envolent avec le vent automnal. La préparation du corps et la conscience du souffle nous aideront à mieux profiter de la marche. La contemplation des grands foyards (hêtres) jurassiens nous invitera à nous ré-energiser. Poser nos pas en conscience, à mieux lâcher prise, nous ouvrira à notre silence intérieur. Instants approfondis par des méditations vers la cascade ou dans les vignes où tout l'Être sera mobilisé...

En lien ainsi avec les principes millénaires de l'Ayurveda (science de la vie indienne), et que nous découvrirons concrètement par des ateliers et aussi en cuisinant ensemble, en toute simplicité et avec plaisir ! (si, si !)

Pour une rencontre ludique et douce avec soi, avec l'autre. [Re]trouver son équilibre !

Martine

Organisation

Accueil : du Jeudi 3/10 à partir de 9h30 au dimanche 6/10 2024 à 16h.

Lieu : Gîte Re-source Jura.

Hébergement : Gîte d'étape, au cœur du village jurassien, avec jardin et parc privatifs.

Restauration : les repas sont préparés en commun.

Tarifs :

- Hébergement : 171,00€ par personne
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter le site de Re-source Jura

- Repas : environ 60,00€/personne
- Enseignement : 200,00€
- Ateliers ou visites à payer en supplément.

Inscriptions : bulletin ci-contre à retourner avec un acompte de 200€ à l'ordre de Martine Billerey Lips .

Renseignements :

Martine Billerey Lips

6, rue du Ploussard. 39600 Pupillin

06 79 70 68 13 martine.billerey62@orange.fr

Informations

Repas végétariens de préférence

Couchage : Chambres de 2 ou 3 personnes + 1 chambre double.

Cuisine, sanitaires dans une grande maison.

Yoga, marche, méditation adapté.es à tous.tes en concrétisant les principes d'ayurveda.

Cascade des Tufs à 30mn à pied.

Jardin et parc privatifs.

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 3 au 6/10 2024.

Je verse un acompte de 200€ à l'ordre de Martine Billerey Lips.

A retourner à :

Martine Billerey Lips – 6, rue du Ploussard - 39600 Pupillin ou virement bancaire.

Nous retiendrons les arrhes versées pour tout désistement intervenu après le 29/09/2024(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 18/09 si possible !**