

# BONNE ANNEE 2024

*Dymaterre*



ON VOUS SOUHAITE UNE NOUVELLE ANNÉE  
PLEINE DE BELLES ENERGIES, QUE VOS RÊVES LES  
PLUS FOUS SE RÉALISENT, QUE L'AMOUR ET L'AMITIÉ  
SOIENT AU RENDEZ-VOUS, ACCOMPAGNES DE  
MOMENTS DE RIRES & DE JOIE INTENSE.

BOUGEZ, DANSEZ, RIEZ, VIVEZ CHAQUE MOMENT  
COMME SI C'ETAIT LE DERNIER !

ON VOUS SOUHAITE DE FAIRE DU BIEN A VOTRE  
CORPS POUR QUE VOTRE ÂME AIT ENVIE D'Y RESTER  
ENCORE LONGTEMPS !





ARTiLibre

*Dymaterre*



LES ACTIVITÉS

EN 2024

## COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

### YOGA DANSE

(Ados/Adultes à partir de 12 ans)

- **Lundi de 18h à 19h** - Studio Benecorps - 66000 **PERPIGNAN**
- **Mardi de 18h15 à 19h15** - Les Ibis d'Argeles - 66700 **ARGELES SUR MER**

### HATHA YOGA & YIN YOGA

- **Lundi - 12h15 à 13h15** - Artilibre 66200 **ELNE**
- **Mardi - 17h à 18h** - Les Ibis d'Argeles 66700 **ARGELES SUR MER**
- **Mercredi - 12h15 à 13h15** - Artilibre 66200 **ELNE**
- **Mercredi - 17h30 à 18h30** - BioCoop 66350 **CLAIRA**
- **Mercredi - 18h30 à 19h30** - BioCoop 66350 **CLAIRA**
- **Vendredi - 18h15 à 19h15** - Les Ibis d'Argeles - 66700 **ARGELES SUR MER**

### YOGA ENFANTS/PARENTS

(à partir de 4 ans)

- **Mercredi de 10h45 à 11h45** - Les Ibis d'Argeles - **ARGELES SUR MER**

TARIFS DIVERS - infos : **07 69 21 20 62**  
**yogabcdanse@gmail.com**

## STAGES MENSUELS OU PONCTUELS

### YOGA DANSE DES CHAKRAS

Samedi de 10h à 11h

à **Natur'Santé66 - 66300 ST JEAN LASSEILLES**

Séance : 10 € - Tarif pour 4 séances : 35 €

- **28/10/2023** Muladhara Chakra
- **04/11/2023** Vadhsthana Chakra
- **02/12/2023** Manipura Chakra
- **06/01/2024** Anahata Chakra
- **10/02/2024** Vishuddha Chakra
- **02/03/2024** Ajna Chakra
- **13/04/2024** Sahasrara Chakra
- **11/05/2024** Les 7 chakras

### VOYAGE SENSORIEL : D.Y.M.A.

(Danse - Yoga - Mouvement authentique & Art)

Samedi de 15h à 17h

à **BioCoop - 66530 CLAIRA**

Séance : 20 € - Tarif pour 3 séances : 50 €

- **4/11/2022** : s'habiter - terre
- **27/01/2024** : s'explorer - Eau
- **23/03 2024** : s'assumer - Feu
- **18/05/2024** : S'exprimer - Air

### DANSE THERAPIE

Dimanche de 15h à 16h30 - Séance : 20 €

Espace Parentalité - 66140 **CANET**

- 26/11/2023 Laboratoire DMT

### AUTRES STAGES A VENIR

(Voir site : **yogabcdanse.com**)

## MASSAGES

au Centre Dymaterre - ELNE ou à domicile

### AYURVEDA

- **CONSULTATION AYURVÉDIQUE & MASSAGE ADAPTÉ** - 1H30 : 120 €
- **MASSAGE PINDA SVEDA (DOS)**  
(POCHONS D'HERBES AYURVÉDIQUES - 1H : 90€)
- **RÉFLEXOLOGIE AYURVEDIQUE (PIEDS - MAINS)**  
AVEC HUILES VEGETALES & BÂTON ARRONDI FAIT DE 5 MÉTAUX (KANZU) - 45 MIN : 50€
- **MASSAGE SHINZU (TETE - VISAGE - DOS)**  
AVEC HUILES VÉGÉTALES ET BAGUETTE KANZU - 1H : 70€

### SOINS ENERGETIQUES

- **PRANATHERAPIE & REIKI** - METHODES POUR EQUILIBRER LES ENERGIES DU CORPS SANS CONTACT PHYSIQUE - 1H15 : 90 €
- **MASSAGE DES 5 CONTINENTS (CORPS)** - AVEC HUILES VEGETALES ET ESSENTIELLES - 1H30 : 120€

### PRODUITS DU JARDIN :

Fleurs et plantes séchées - Tisanes & infusions  
Macérats huileux - Bâtons de fumigations  
(infos : **dymaterre@gmail.com**)

### PRESTATIONS INDIVIDUELLES OU EN ENTREPRISE

(Sur demande)

DANSE MOUVEMENT THÉRAPIE  
YOGA DANSE & HATHA YOGA...

# PLANNING DES ACTIVITÉS

## BIEN-ÊTRE & YOGA - 2024

### Association ARTiLibre

07 69 21 20 62  
artilibre66@gmail.com

et

### Yogabcdanse.com

avec **Audrey**  
06 79 65 51 97  
yogabcdanse@gmail.com



### Tarifs

10€ à l'unité  
Carte 10 séances : 80 €

### Autres Tarifs :

Yoga Danse Benecorps : 8€ l'unité (60€/10 séances)

### STAGES

- DYMA BioCoop : 20€/2h (50€/3 séances)
- YogaDanse Chakras : 10€/1h (ou 35€/4 séances)

Yoga avec Audrey, aux Ibis d'Argeles :  
Tarifs et inscription directement avec la salle

2024 Janvier à Juin	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi LES STAGES
<b>Matinée</b>			<b>Yoga Parents/enfants</b> 10h45 - 11h45 <u>Les Ibis</u> ARGELES			10h30 - 11h30 <b>Yoga Danse Chakras</b> Natur'Santé66 SAINT JEAN LASEILLE (Cours mensuel) <b>10 Février</b> <b>2 Mars</b> <b>13 Avril</b> <b>11 Mai</b>
<b>Midi</b>	<b>Hatha yoga</b> 12h15 - 13h15 ARTiLibre ELNE		<b>Yin Yoga</b> 12h15 - 13h15 ARTiLibre ELNE			
<b>Après - Midi</b>		<b>Yin Yoga</b> 17h - 18h <u>Les Ibis</u> ARGELES	<b>Hatha Yoga</b> 17h15 - 18h15 BIOCoop CLAIRA			<b>15h - 17H</b> <b>Laboratoire DYMA</b> (Danse - Yoga - Massage - Art) BioCoop - CLAIRA <b>27 janvier</b> <b>23 mars</b> <b>18 mai</b>
<b>Soirée</b>	<b>Yoga Danse</b> 18h à 19h Benecorps PERPIGNAN	<b>Yoga Danse</b> 18h15- 19h15 <u>Les Ibis</u> ARGELES	<b>Hatha Yoga</b> 18h15 - 19h15 BIOCoop CLAIRA		<b>Hatha Yoga</b> 18h15- 19h15 <u>Les Ibis</u> ARGELES	



# COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

2024



# YOGA

Salle Dymaterre - 66200 **ELNE**

**LUNDI**

HATHA YOGA 12H15-13H15

**MERCREDI**

YIN YOGA 12H15-13H15

Inscription en ligne :



INFOS :

07.69.21.20.62 (Audrey)  
yogabcdanse@gmail.com

10€/SEANCE

80€/10 SEANCES

*Dymaterre*



# YOGA

Les Ibis d'Argeles

6 rue des Ibis 66700 **ARGELES SUR MER**

## MARDI

YIN YOGA 17H-18H

YOGA DANSE 18H15 - 19H15

## MERCREDI

YOGA PARENTS/ENFANTS 10H45 - 11H45

## VENDREDI

HATHA YOGA 18H15 À 19H15

INFOS :

04.68.63.59.92 (Les Ibis d'Argeles)

07.69.21.20.62 (Audrey)

yogabcdanse@gmail.com





# YOGA

à Biocoop CLAIRA

Route de Barcares 66530 **CLAIRA**

Inscription en ligne :

**MERCREDI**

HATHA YOGA 17H15 À 18H15

HATHA YOGA 18H15 À 19H15

10€/SEANCE

80€/CARTE 10 SEANCES



INFOS:

07.69.21.20.62 (Audrey)  
yogabcdanse@gmail.com

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

ARTiLibre



# YOGA DANSE

STUDIO BENECORPS

27 AVENUE VICTOR DALBIEZ, 66000 PERPIGNAN

Inscription en ligne :



LUNDI  
18H À 19H

8€/SEANCE  
60€/CARTE 10 SEANCES

INFOS  
07.69.21.20.62 (Audrey)  
yogabcdanse@gmail.com





# STAGES PONCTUELS

2024

ARTiLibre

# STAGES YOGA DANSE CHAKRAS



10h30 - 11h30

COURS MENSUEL À NATUR'SANTÉ66

2 LIEU DIT, LA CABANE,  
66300 SAINT-JEAN-LASSEILLE

10€/SEANCE

80€/10 SEANCES

SAMEDI 28 OCTOBRE 2023 : MULADHARA CHAKRA  
SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023 : VADHISTHANA CHAKRA  
SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023 : MANIPURA CHAKRA  
SAMEDI 6 JANVIER 2024 : ANAHATA CHAKRA  
SAMEDI 10 FÉVRIER 2024 : VISHUDDHA CHAKRA  
SAMEDI MARS 2024 : AJNA CHAKRA  
SAMEDI 13 AVRIL 2024 : SAHASRARA CHAKRA  
SAMEDI 11 MAI 2024 : HARMONISATION



# STAGES DYMA

**Voyage Sensoriel**  
avec  
**les 4 éléments**



**D**anse

**Y**oga

**M**ouvement authentique

**A**rt thérapie

**4 SAMEDIS DE 15H À 17H**

À SALLE BIOCOOP, ROUTE DE BARCARES, 66530 **CLAIRA**

**4/11/2023 : S'HABITER - TERRE**

**27/01/2024 : S'EXPLORER - EAU**

**23/03/2024 : S'ASSUMER - FEU**

**18/05 2024 : S'EXPRIMER - AIR**



**20€/SEANCE (2H)**  
**65€/4 ATELIERS (8H)**  
**50€/3 ATELIERS (6H)**



**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

07.69.21.20.62 (Audrey)  
yogabcdanse@gmail.com





ET ENCORE  
D'AUTRES  
ÉVÉNEMENTS  
À VENIR EN 2024

...

ARTiLibre

# SUIVEZ NOUS !



COLLECTIF D'EXPRESSIONS  
ARTISTIQUES & COPRPORELLES

[artilibre66@gmail.com](mailto:artilibre66@gmail.com)

[www.artilibre.sitew.fr](http://www.artilibre.sitew.fr)



@Artilibre



AUDREY B.C. - PROFESSEUR DE YOGA &  
PRATICIENNE EN DANSE THERAPIE

[yogabcdanse@gmail.com](mailto:yogabcdanse@gmail.com)

[www.yogabcdanse.com](http://www.yogabcdanse.com)



@yogabcdanse @dymaconscience



@yogabcdanse

*Dymaterre*



# MASSAGES & PLANTES

DYMATERRE.COM  
dymaterre@gmail.com



# Dymaterre



AYURVEDA

MASSAGES

PLANTES

MACERATS & INFUSIONS

PERMACULTURE

+33 7. 69.21.20.62

Audrey B.C

dymaterre@gmail.com

yogabcdanse@gmail.com



HATHA YOGA

YOGA DANSE

YIN YOGA

ART & DANSE THERAPIE

YOGA ENFANTS/PARENTS

DANSE LIBRE

&  
MOUVÈMENT  
AUTHENTIQUE



