

« De la tension à la contemplation »

Selon météo, nous pourrons pratiquer en extérieur - Forêt de
Saoù - Bord de rivière...



Dates et horaires:

Mercredi 27 décembre : 16h30 à 19h
Jeudi 28 décembre : 9h à 12h - 14h à 16h
Vendredi 29 décembre : 9h à 12h - 14h à 16h

Lieux :

- Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au coeur du village)

Public concerné :

- Toute personne désireuse de s'initier ou de se perfectionner à la pratique du Yoga
Méditation Relaxation
- A partir de 17ans sans limite d'âge.

Intervenantes :

Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

Consultation individuelle de Sophrologie

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

www.yoga-sophrologie-drome.fr

Présentation du stage

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant de la présence à soi-même et à l'autre :

Comment ancrer le corps, ce vase d'argile...

- L'intériorisation
- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- S'assouplir, s'étirer, s'affermir : le corps et l'attitude mentale
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- Faire l'expérience de l'instant, sans jugement
- La respiration, moment de notre vérité
- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La relaxation
- La méditation guidée, engage le courage de changer, stimule la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulage la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

Organisation

- Si cela est convenu à l'avance, il est possible d'aller vous chercher à la gare de CREST (20' de Saoû) ou de réserver un taxi départemental à 6^e.
- Pauses collation à chaque séance.
- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur et à l'extérieur selon météo.
- Les repas de midi sont pris en commun à l'Espace 24 .
- Vous trouverez sur place, tapis, serviette de yoga, couverture, coussin et support de méditation.

Tarifs

- 276€ (240€ pour l'animation + 36€ pour les 2 repas de midi (Jeudi et vendredi))
- 402€ pour l'animation et 2 nuitées en pension complète à L'Espace 24.
(Les repas sont végétariens)

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 8 personnes.
- L'inscription est effective en adressant 276€ ou 402€ par chèque à l'ordre « TRESCA » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie Valence Sud : 40'

Sortie Lorient : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

En train :

Gare TGV Montélimar : 25'

Gare Valence TGV : 40' voiture ou correspondance gare de Crest

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil régional, 5€ nous consulter.

Hébergements tous budgets à SAOU et alentours

Il y a 1 camping dans le village de Saou : LA GRAVILLE

Camping *** à Poet célard : et chambres d'hôtes : <http://www.legrandbois.fr/>

2 offices de tourisme :

Office du tourisme de Saou : <http://paysforetdesaou-tourisme.com/>

Office tourisme Bourdeaux : www.paysdedieulefit.eu

Quelques exemples....

<http://la-cle-deschamps.hautetfort.com>

<http://lormesaou.fr/>

<http://www.chevrequisaourit.com/>

<http://www.ledomaineduroc.com/>

<http://www.laplacette.com/>

www.lafermedurastel.com

<http://www.chantebise.com>

<http://la-cle-deschamps.hautetfort.com>

Bourdeaux à 15' de Saou : lieu simple, très calme avec piscine : La tulipe sauvage

www.latulipesauvage.com

Au village : boulangerie, traiteur simple, épicerie, poste, 3 restaurants

Bulletin d'inscription au stage

« Yoga Méditation Relaxation »

Dates	Du Mercredi 27 au 29 décembre 2017
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Problème de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription : animation et 2 repas; 276€	
Inscription : Animation et pension complète 402€	Chèque libellé "TRESCA"
Adresser l'inscription à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature