

STAGE à L'ASCENSION, non résidentiel, repas de midi pris en commun

« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation »

Je propose lors de stage d'expérimenter l'envie de se retirer à l'intérieur de soi, de pratiquer quelque soit le cadre et l'espace qui m'entoure.

Dates:

Du Lundi 7 Mai à 16h30 au jeudi 10 Mai 16h

Lieux :

Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (Lieu calme au coeur du village)
Village au coeur de la Forêt de Saoû, un haut lieu de randonnées.



Public concerné :

- Toute personne désireuse de découvrir.
- Les pratiquants désireux de pratiquer et de découvrir de nouvelles approches.
- Les futurs professeurs de Yoga, découvrir une autre approche...s'entraîner...
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Places limitées à 10 personnes

Intervenante :

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

Yoga - Méditation - Relaxation

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

- Quel est l'attente de ce stage ?
- Si projet de vie il y a, quelqu'il soit, comment inscrire la démarche du stage dans cette intention ?
- L'ancrage, la verticalité
- 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 feedback

Organisation

Horaires

Lundi : 16h30 à 19h

Mardi, mercredi, : 9h à 12h - 14h30 à 16h30

Jeudi : 9h à 12h - 14h30 à 16h

13h : repas pris en commun

- Pratiques, pauses, pauses solitaires, guidance et entraînement à la pratique solitaire.
- Le lieu du stage dispose d'une piscine dédiée aux stagiaires
- Le lieu de stage est situé au coeur du village et cela permet d'accéder directement à des lieux de ballades.
- Les pratiques se dérouleront en intérieur et en extérieur, parfois sur des lieux accessibles par une marche d'approche...

Tarif

- **310€** pour l'animation
- **54€** pour les 3 repas végétarien de midi (précaution alimentaire, nous prévenir)

Ce qui est inclus

- Tapis, coussins, couvertures, serviettes de yoga, accessoires...
- Les collations

Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner

Inscriptions et conditions d'annulation:

- A l'inscription : **364€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie Valence Sud : 40 minutes

Sortie Loriol : 40 minutes

Sortie Montélimar Nord : 40 minutes

En train :

Gare Valence TGV : correspondance Crest

Gare de Crest : 15' : 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://lormesaou.fr/>

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

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

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

<http://www.chantebise.com>

<http://pauroux.com/>

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

<http://www.lafermedurastel.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

« Le corps conscient, Yoga Méditation Relaxation »

Dates	ASCENSION Du Lundi 7 Mai à 16h30 au jeudi 10 Mai 16h
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Information de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Je souhaite être mis en relation avec les participants dans le but de partager un hébergement	
Inscription	364€ Chèque libellé "TRESCA"
Envoyer 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