

Stage 5 jours, non résidentiel, déjeuner de midi servi

Hatha Yoga - Méditation

« De la tension à la contemplation, d'une rive à l'autre... »

Dates:

Du lundi 23 Juillet au vendredi 27 Juillet 2018

Stage non résidentiel,

Hébergement : nous consulter car nous avons une proposition pour les premiers inscrits (conférer la rubrique « hébergement » en page 4).

Nous ne pouvons pas changer les événements mais nous pouvons apprivoiser les sensations et les émotions qui nous traversent.

Nous souhaitons acquérir de l'entraînement pour nous détendre, mieux nous connaître et mieux gérer les situations imprévues ou pérennes. Pour cela nous nous entraînerons à sentir les signaux dans le corps et l'esprit qui nous informent parfois avec un temps d'avance...pour mieux s'en affranchir sereinement.

Les murmures de la respiration sont nos meilleurs alliés en toutes circonstances, ils nous aident à apprivoiser une situation, les postures sont là pour nous faire accepter nos limites avec sourire et les dépasser pourquoi pas, avec bienveillance et bien-être. La méditation nous plonge dans l'instant présent.

Notre village situé au cœur de la forêt de Saôu en Drôme provençale m'incite à vous emmener déposer notre tapis de pratique au fil des chemins de traverses...**Nous consacrerons une journée complète dans la nature.** Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière et d'une petite couverture pour découvrir le plaisir de la marche méditative, douce, peu harpentée et le bonheur de prendre un temps réservé à la pratique de postures, de la méditation assise, relaxation et séances de sophrologie ; sous les arbres, en bord de vallée, d'une rivière...

Dimanche 22 - Lundi 23 : Festival « Saôu chante Mozart »  
<http://www.saouchantemozart.com/>



## Lieux :

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

## Public concerné :

- Tous publics
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher sur des chemins sans difficultés
- Ce stage est limité à **8 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](http://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 :

- 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.
- La méditation et nos émotions : ne pas les combattre mais leur donner la place d'exister
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

## Organisation

### Horaires

Les temps de pratique seront répartis dans la nature et à l'Espace 24 qui possède un jardin et une piscine privative pour les stagiaires.

- **9h à 16h30** : 5 h de pratique minimum entrecoupées de collations, pic-nique, pause solitaires, marches faciles
- **Pratiques de 9h à 12h**
- **Repas pris en commun à 12h45**
- **Pratiques de 14h30 à 16h30**
- **Mercredi (en fonction de la météo) journée complète dans la nature de 9h à 16h30.**

## Tarif

- **390€** pour l'animation et **90€** pour les 5 repas de midi végétariens

## Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
  - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations
- **Les repas végétariens de midi** (Si vous êtes sujet à allergie ou autre nous prévenir...)

## Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner
- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau....

## Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque : soit **480€**, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants

## Accès à SAOU :

### Voiture en venant du Nord:

Sortie 15 Valence Sud : 40 minutes

Sortie 16 Loriol : 40 minutes

### Voiture en venant du Sud:

Sortie Montélimar Sud : 40 minutes

### En train :

Gare Valence TGV : correspondance pour Crest

Gare de Crest : 15' : Taxi du Conseil Régional, 5€ (nous consulter).

## Hébergements tous budgets à SAOU et alentours

Nous vous proposons une maison de village à partager avec 3 stagiaires : jolie vue, un petit jardin, située à toute proximité du lieu de stage « Espace 24 » Rue de l'Oume :

**La maison du Roc :**

3 chambres indépendantes, 2 salles de bain, un grand séjour et cuisine américaine.

**270€** pour une chambre, pour **7 nuitées**

1. 1 chambre avec lit de 160
2. 1 chambre avec lit de 140
3. 1 chambre avec 2 lits (1 lit simple et 2 lits jumeaux)

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

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

Aire naturelle camping Les Lavandes à SOYANS

04.73.76.04.09

<http://www.lavandes.tk>

---

### QUELQUES EXEMPLES

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

**Gite Le veyou**

Qt de l'orient

[pierre.vincent11@free.fr](mailto:pierre.vincent11@free.fr)

06 75 62 11 43

<http://domaineduquinson.fr>

<http://lormesaou.fr>

<http://www.ledomaineduroc.com>

<http://www.laplacette.com>

<http://www.chantebise.com> : lavande

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

**Gite du petit pommerolle**

<http://danysantelli.free.fr>

<http://www.le-pascalin.com/>

<http://lerelaisdutemple.free.fr/>

<http://meyas.fr/>

<http://lepanicaut.com/>

<http://pauroux.com/>

<http://www.legrandbois.fr/>

<http://www.domaineduquinson.fr/>

Bourdeaux à 15' de Saou : lieu simple, très calme avec piscine : La tulipe sauvage  
[www.latulipesauvage.com](http://www.latulipesauvage.com)

**Au village :**

Boulangerie, traiteur, épicerie, produits régionaux, poste, 3 restaurants.

2 marchés par semaine : mercredi de 18h à 20h - Samedi matin

Légumes et fruits : mardi à 18h à la ferme

Pain bio au feu de bois : « La petite Boulangerie », route de Bourdeaux : Lundi de 18h à 19h

Location de vélo : <http://letricyclejaune.e-monsite.com/>

Cour de cuisine japonaise : <http://www.shi-zen.fr/>

Massage bien-être : Sophie Tresca pratique le massage-bien-être

## Bulletin d'inscription au stage

« De la tension à la contemplation, « D'une rive à l'autre... »

Dates	Du Lundi 23 Juillet au Vendredi 27 Juillet 2018
Prénom	
Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Informations de santé utiles 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 effectuée€	Montant 480€ 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