

## 5 ATELIERS à PARIS

YOGA VISION 66 rue de la Fontaine au Roi 75011 PARIS

<http://www.yoga-vision.org>

Avec Sophie TRESCA

« VINIYOGA - MEDITATION - RELAXATION »

**Ces ateliers permettent de choisir son stage en Drôme provençale  
avec plus de discernement**

### Dates:

**Dimanche 4 février : 14h à 17h**

**Dimanche 18 Mars : 14h à 17h**

**Dimanche 3 Juin : 9h à 12h**

**Dimanche 3 Juin : 14h à 17h**

### Lieux :

- YOGA VISION 66 rue de la Fontaine au Roi 75011 PARIS

### 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.
- Toute personne désireuse de rencontrer l'enseignant avant de choisir un stage.

### Intervenante:

#### **Sophie TRESCA**

Enseignante de Yoga Méditation FNY Paris : Hatha Yoga de Désickachar

Sophrologue. 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](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)

[www.yoga-sophrologie-drôme.fr](http://www.yoga-sophrologie-drôme.fr)

Yoga - Méditation - Relaxation :

La pratique de Sophie TRESCA implique une attention toute particulière à la respiration, car elle reste le support majeur dans la gestion du stress et offre à l'individu une occasion unique de se rapprocher de ce qui « est bon » pour lui-même.

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

- Horaires : **3 heures en alternant les pratiques**
- Une pause collation.
- Les pratiques se dérouleront en salle intérieure

## Tarifs

- **60€ l'atelier de 3h**
- **100€ les 2 ateliers**

## Matériel

- Vous trouverez sur place un tapis
- Prévoir d'apporter :
  - Un support de méditation ou coussin ferme
  - Une serviette de toilette
  - Un plaid pour les épaules et des chaussettes...

## Inscriptions et conditions d'annulation :

- L'inscription est effective en adressant un 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

## Bulletin d'inscription ATELIER PARISIEN

### « Yoga Méditation Relaxation »

Dates de l'atelier	Dimanche 4 février : 14h à 17h <input style="float: right;" type="checkbox"/>  Dimanche 18 Mars : 14h à 17h <input style="float: right;" type="checkbox"/>  Dimanche 3 Juin : 9h à 12h <input style="float: right;" type="checkbox"/>  Dimanche 3 Juin : 14h à 17h <input style="float: right;" type="checkbox"/>
Prénom et nom	
Votre Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Indication de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à verser: 60€	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