

MON WEEK-END RESSOURCEMENT

SAMEDI sur rendez-vous

« Un massage-bien-être d'une heure, pour éliminer le stress »

« Une séance individuelle de sophrologie pour aller vers ce qui est
« bon » pour moi »

DIMANCHE de 9h à 12h

« Un atelier de groupe en Hatha Yoga traditionnel - Méditation -
Relaxation »

Dates:

Samedi 24 mars et Dimanche 25 mars

Samedi 28 Avril et Dimanche 29 Avril

Samedi 26 mai et Dimanche 27 mai

Samedi 2 Juin et Dimanche 3 juin

Lieux

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

Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » et pratiquer le Yoga Méditation Relaxation
- Débutants et initiés (méthode d'ajustement individuel)
- A partir de 17ans sans limite d'âge.

Intervenante

Sophie TRESCA

Sophrologue

Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY et IPEES (Institut psychothérapie Enseignement Sophrologie)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances 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 de l'atelier du dimanche matin

Yoga - Méditation - Relaxation :

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

- **Samedi** : Massage et séance individuelle de sophrologie : prendre rendez-vous
- **Dimanche** : Atelier de groupe YOGA et MEDITATION RELAXATION : **9h à 12h**
 - Une pause collation.
 - Les pratiques se dérouleront en salle intérieur et à l'extérieur

Tarif

- **155€**

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
 - Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
 - *Les collations*
- La piscine du lieu est à disposition des stagiaires

Inscriptions

- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 5

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.

HEBERGEMENTS

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

2 CAMPINGS à Saoû

LA GRAVILLE : <http://camping-saou.fr>

LA BRIANCE <http://labriance.com>

AIRE NATURELLE

<http://www.ladrometourisme.com/fr/je-prepare/hebergement/camping--26aacam100166--aire-naturelle-de-camping-les-lavandes--soyans.html>

Très calme et sauvage à 10' en voiture

Route de Puy St Martin
Quartier Barrau
26400 Soyans

<http://lormesaou.fr>

dans la rue du stage

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

dans la rue du stage

<http://www.chantebise.com>

dans la rue du stage

<http://www.ledomaineduroc.com>

15' à pied du stage, très confortable

<http://www.laplacette.com>

petit gîte dans le village

La placette et Chez Papa : 1 lit double + canapé lit
toute l'année

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

5' en voiture

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

à Poet Célard 10' en voiture, très belle route

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

8' en voiture, très belle route

<http://meyas.fr/>

comune voisine, très confortable à 8' en voiture

<http://lepanicaut.com/>

Francillon à 3' en voiture

Toute l'année

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

10' en voiture

<http://pauroux.com/>

<https://www.lafermedurastel.com/>

15' en voiture, très beau lieu

<https://www.labelleetoiledrome.com/>

15' en voiture

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

www.latulipesauvage.com

AU VILLAGE

Boulangerie, un traiteur, une épicerie, une poste, 3 restaurants, une galerie d'art, un brocanteur, une bijoutière, un coiffeur, une potière, une sculptrice sur bois, un graveur d'art.

Bulletin d'inscription

MON WEEK-END RESSOURCEMENT

Dates	Samedi 24 mars et Dimanche 25 mars	<input type="checkbox"/>
	Samedi 28 Avril et Dimanche 29 Avril	<input type="checkbox"/>
	Samedi 26 mai et Dimanche 27 mai	<input type="checkbox"/>
	Samedi 2 Juin et Dimanche 3 juin	<input type="checkbox"/>
Prénom		
Nom		
Adresse		
Tél		
Mail		
Âge		
Comment avez-vous connu?		
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		
Inscription	155€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou	

Date et signature