

Stage 5 jours, déjeuner de midi pris en commun  
Non résidentiel

Hatha Yoga - Méditation Relaxation - Sophrologie

« Et si on commençait par la bienveillance à soi-même... »

Dates:

Du lundi 13 Août au vendredi 17 Août 2018

Stage non résidentiel,

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

Qui d'entre nous peut dire qu'il n'a pas besoin de bienveillance ? Alors durant ce stage nous irons chercher dans le corps et dans notre esprit les espaces de bienveillance qui y règnent en permanence.

Ces espaces ressentis, nous les orienterons vers ce dont nous avons le plus besoin pour notre épanouissement. Le corps est le temple de nos retrouvailles internes, le siège de nos expériences, il nous sert de guide et de passeur.

Nous serons alors plus à même de reconnaître chez l'autre ce que nous possédons en nous-même.

**Voir détail du programme ci-dessous.**

Notre village situé au cœur de la forêt de Saôu en Drôme provençale, elle 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...



**Lieux :**

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

**Public concerné :**

- Tous publics
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher sur des chemins sans difficultés

**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 programme**

**« Et si on commençait par la bienveillance à soi-même... »**

**Objectifs :**

Developper notre capacité à s'adapter aux différents événements de la vie avec davantage de sérénité en puisant dans nos ressources internes, telle que la bienveillance, nos valeurs..., et apprivoiser les chemins de la cohérence du « cœur » et du « faire ».

- Orienter la conscience dans le corps, temple de l'expérimentation, en plaçant l'attention au coeur de nos sensations, de nos émotions, nos sentiments
- Reconnaître ce qui est « bon » pour soi, nos croyances, nos valeurs et les activer à volonter.
- Expérimenter l'écoute de soi afin et développer une regard positif inconditionnel pour nous même et envers l'autre.

**Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie**

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.

- 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**
- **Temps libre...jardin et piscine à votre disposition**
- **Pratiques de 17h à 19h15**
- **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, soit **480€**

## 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 du bulletin d'inscription en page 6 accompagné du montant du stage, 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 :**

<u>Voiture en venant du Nord:</u> Sortie 15 Valence Sud : 40 minutes Sortie 16 Loriol : 40 minutes <u>Voiture en venant du Sud:</u> Sortie Montélimar Sud : 40 minutes	<u>En train :</u> 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)

**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](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 Boulange », route de Bourdeaux : Lundi et vendredi 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

« Et si on commençait par la bienveillance à soi-même... »

Dates	Du Lundi 13 Août au Vendredi 17 Août 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 <b>480€</b> 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