

# Naturopathie en Pleine Nature!

*Les Herbes Folles dans tous leurs états !!  
Les odorantes, les comestibles...*

**Yoga - Méditation - Relaxation**

**Dates:**

**Du samedi 19 Mai à 11h au Lundi 21 Mai à 16h**

**Lieux :**

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



**Public concerné :**

- Toute personne désireuse de découvrir ou de se perfectionner sur les propriétés, les bienfaits et l'utilisation des plantes médicinales et comestibles
- Petits "marcheurs-balladeurs" (maxi 2h de marche par jour....et 3h le jour du pic-nic!)
- Toute personne désireuse de faire une pause "nature" et de s'immerger dans le temps présent, au sein d'une nature généreuse et goûteuse....
- A partir de 17 ans sans limite d'âge.
- Places limitées

## Intervenants :

### **Gervaise ANZIANI**

Naturopathe Diplômée CESA (cfppa d'Hyères) du MNA  
Formée à la Phytothérapie et Herboristerie par IMDERPLAM (Montpellier)  
Enseignante d'Education Physique Diplômée CAPEPS du MEN  
Consultation - stages - sorties phytobotaniques - herboristerie familiale - cours de cuisine et préparation au Jeûne...

L'Achillée le Village 26160 Pont de Barret

Tel: 06 83 39 34 73

Mail : gervaise.a@orange.fr

### **Sophie TRESCA**

Sophrologue. Diplômée IPEES  
Enseignante de Yoga traditionnel et Méditation, diplômée EFY  
Massage-Bien-Etre

Consultante « Gestion du stress » en entreprise  
Séances individuelles et en groupe à L'Espace 24

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

Ce stage sera une composition \*réfléchie d'ateliers, de ballades dans la nature et de pratique de retour vers soi, pour découvrir et explorer les bienfaits des "simples": herbes, fleurs et arbres...comestibles ou médicinaux de la région de Saoû.

Et peut-être; nous permettre de rétablir le lien entre la beauté, l'intelligence, et la générosité de la nature (et plus particulièrement ici du règne végétal) et notre profonde "nature et écologie" intérieure !

### Ballades phytobotaniques

au cours desquelles nous apprendrons à reconnaître et à utiliser des plantes en fonction de leurs propriétés, pour notre santé, notre vitalité et notre alimentation

### Ateliers pratiques

où nous pourrons confectionner et découvrir des recettes, et notamment .... les secrets de tisanes, décoctions, ou macérations... pour les plus grands bienfaits de notre corps, notre santé et de nos papilles!

### Atelier Cuisine "Vitalité"

où nous préparerons ensemble un repas de saison et de santé, avec des produits locaux et le fruit de notre cueillette

### **\*En fonction de la météo**

### Yoga - Méditation - Relaxation

- 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
- La respiration, moment de vérité, 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.

## Organisation

### **Samedi : 11h à 17h**

- Yoga - Ballade phyto-botanique
- Herborisation et confection de tisanes...- Relaxation-Sophrologie

### **Dimanche : sortie pic-nic 9h à 16h**

- "Ballade" !! en immersion toute la journée dans la forêt de Saou ou à Rochebeaudin à la découverte d'une relation respectueuse, sensorielle et gourmande avec notre environnement végétal...cette journée mêlera pratique (yoga, pleine conscience...) pause - cueillette - observation et découverte de la vie végétale dans sa relation à notre santé, joie et vitalité !

### **Lundi : 9h à 16h**

- **Matin** : Ballade phyto-botanique
- **Après-midi** : Yoga - Herborisation et confection d'une macération huileuse (alimentaire ou cosmétique)...- Relaxation - Sophrologie
- **Les repas sont pris en commun sur place**
- ALTERNANCE de Pratiques, pauses, ateliers et ballades
- Le lieu du stage dispose d'une piscine dédiée aux stagiaires
- Le lieu de stage est situé au coeur du village et point de départ des ballades.
- Les pratiques se dérouleront en intérieur et en extérieur, parfois sur des lieux accessibles par une marche d'approche.

## Tarif

- **300€** pour l'animation
- **18€** le repas végétarien de midi (précaution alimentaire, nous prévenir)

## Ce qui est à votre charge

- L'hébergement, le petit déjeuner, le diner du soir

## Inscriptions

- Par chèque bancaire à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.

## Accès à SAOU :

### Voiture en venant du nord de la France:

- Sortie 15 Valence Sud
- Sortie 16 Loriol
- Une fois sorti de l'autoroute, ne pas mettre le GPS, suivre CREST, puis SAOU

### Voiture en venant du sud de la France:

- Sortie Montélimar Nord

Gare Valence TGV : correspondance pour Crest

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

## Hébergements tous budgets à SAOU et alentours

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 Boulange », 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/>

Gervaise Anziani et Sophie Tresca pratiquent le massage

## Bulletin d'inscription au stage

### Naturopathie en Pleine Nature! Yoga - Méditation - Relaxation

Dates	<b>Du samedi 19 Mai à 11h au Lundi 21 Mai à 16h</b>
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: animation et 3 repas déjeuner de midi: 300€ + 54€:	<b>354€ Chèque libellé "TRESCA"</b>
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

Date et signature