

**Version imprimable**

**GRANDE JOURNEE DANS LA NATURE**  
**« Yoga - Méditation - Relaxation »**  
**Pratique en extérieur - Forêt de Saou - Bord de rivière**

**Dates:**

**Lundi 16 Juillet**  
**Mercredi 18 Juillet**  
**Vendredi 20 Juillet**  
**de 9h à 15h30**

**Lieux :**

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

**Public concerné :**

- Toute personne désireuse de s'initier ou de se perfectionner à la pratique du Yoga Méditation Relaxation
- A partir de 18ans sans limite d'âge.
- Adolescent accompagné d'un parent

**Intervenantes :**

**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**

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

- Pauses collation.
- Les pratiques se dérouleront **à l'extérieur** en fonction de la météo, ou bien en salle à l'Espace 24 en ceur du village de SAOU.
- Les stagiaires disposent de la piscine privative

## Tarifs

- 70€
- Prévoir votre pic nique tiré du sac

## Matériel

- Tapis, coussins, couvertures, serviettes, accessoires...
- Prévoir thermos, chaussures style tennis, chapeau, maillot de bain...

## Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 8 personnes
- L'inscription est effective en adressant **70€** par 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.

## 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.

## Hébergements tous budgets à SAOU et alentours

Il y a 1 camping dans le village de Saou : LA GRAVILLE

Aire naturelle avec piscine : <http://www.lavandes.tk/>

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

### 2 offices de tourisme :

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

Office tourisme Bourdeaux : [www.paysdedieulefit.eu](http://www.paysdedieulefit.eu)

Quelques exemples....

<http://lormesaou.fr/>

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

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

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

[www.lafermedurastel.com](http://www.lafermedurastel.com)

<http://www.chantebise.com>

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

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 simple, épicerie, poste, 3 restaurants

## Bulletin d'inscription au stage

### « GRANDE JOURNEE DANS LA NATURE Yoga Méditation Relaxation »

Dates	Lundi 16 Juillet <input type="checkbox"/> Mercredi 18 Juillet <input type="checkbox"/> Vendredi 20 Juillet <input type="checkbox"/> <b>9h à 15h30</b>
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Problème de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à verser: 70e	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