

LES MATINALES DU DIMANCHE

Réjouissez-vous de prendre soin de vous
« Yoga - Méditation - Relaxation »

Dates :

Un dimanche par mois

2018

14 janvier

25 février

25 mars

29 Avril

27 Mai

3 Juin

17 Juin (**Complet**)

9 Septembre

7 Octobre

3 Novembre

2 Décembre

Lieux :

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

Public concerné :

- Vous souhaitez découvrir ou approfondir la pratique du Yoga Méditation Relaxation
- Vous n'arrivez pas à pratiquer toutes les semaines avec un professeur mais vous souhaitez pratiquer régulièrement
- A partir de 17ans sans limite d'âge.

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

Présentation du stage

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 :

Pour ceux qui souhaitent se rendre à ces matinées de façon régulières, il leur sera fournis des fiches de pratique, pour 20' d'entraînement.

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

- Matinée : **9h à 12h**
- Une pause collation.
- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur et à l'extérieur

Tarifs

- **45€**

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
 - Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
- La collation

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à **8 personnes**
- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 6

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.

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, traiteur simple, épicerie, poste, 3 restaurants

Bulletin d'inscription

« LES MATINALES DU DIMANCHE Yoga Méditation Relaxation »

Dates	Le :
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu?	
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 réception	45€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou

Date et signature