

# MON WEEK-END RESSOURCEMENT

## **SAMEDI** ou **Dimanche** après-midi 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 - Sophrologie»

### Dates:

Samedi 26 mai et Dimanche 27 Mai  
Samedi 2 Juin et Dimanche 3 juin  
Samedi 16 juin et Dimanche 17 juin (**Complet**)  
Samedi 8 septembre et Dimanche 9 Septembre  
Samedi 15 septembre et Dimanche 16 Septembre  
Samedi 6 Octobre et Dimanche 7 Octobre  
Samedi 3 Novembre et Dimanche 4 Novembre  
Samedi 8 Décembre et Dimanche 9 décembre

### 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 TRESKA**

**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](http://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://www.drome-esprit-nature.com/>

commune voisine, vue exceptionnelle

<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, 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.

## MON WEEK-END RESSOURCEMENT

Dates	Samedi 26 mai et Dimanche 27 mai	<input type="checkbox"/>	
	Samedi 2 Juin et Dimanche 3 juin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Samedi 8 septembre et Dimanche 9 Septembre		<input type="checkbox"/>
	Samedi 15 septembre et Dimanche 16 Septembre		<input type="checkbox"/>
	Samedi 6 Octobre et Dimanche 7 Octobre		<input type="checkbox"/>
	Samedi 3 Novembre et Dimanche 4 Novembre		<input type="checkbox"/>
	Samedi 8 Décembre et Dimanche 9 décembre		<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	<p>155€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou</p>		

Date et signature