

Stage de 3 ateliers en Août

Atelier en matinée

ou

Atelier soirée

Le corps conscient : Yoga – Méditation – Relaxation – Respiration

Je propose lors de ces 3 ateliers d'expérimenter l'envie de se retirer à l'intérieur de soi, de pratiquer la respiration, d'apprendre à se détendre lors de moments de pause.
Nous pratiquerons en extérieur le plus possible....

Jour	Atelier MATIN	Atelier SOIR
Mardi 21	8h à 11h	16h30 à 19h30
Mercredi 22	8h à 11h	16h30 à 19h30
Jeudi 23	8h à 11h	16h30 à 19h30

Lieux :

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



Public concerné :

- Toute personne désireuse de découvrir.
- Les pratiquants désireux de pratiquer et de découvrir de nouvelles approches.
- Les futurs professeurs de Yoga, découvrir une autre approche...s'entraîner...
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Places limitées à **10** personnes

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

Présentation du stage

Yoga - Méditation - Relaxation

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant la présence à soi-même et à l'autre :

- Quel est l'attente de ce stage ?
- Si projet de vie il y a, quelqu'il soit, comment inscrire la démarche du stage dans cette intention ?
- 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.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feedback

Organisation

- Pratiques, pauses, pauses solitaires, guidance et entraînement à la pratique solitaire.
- Les pratiques se dérouleront en intérieur et en extérieur, parfois sur des lieux accessibles par une marche d'approche...

Tarif

- **170€** pour l'animation

Ce qui est inclus

- Tapis, coussins, couvertures, serviettes de yoga, accessoires...
- Les collations

Inscriptions et conditions d'annulation:

- A l'inscription : **170€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie Valence Sud : 40 minutes

Sortie Lorient : 40 minutes

Sortie Montélimar Nord : 40 minutes

En train :

Gare Valence TGV : correspondance Crest

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

Bulletin d'inscription au stage de 3 ateliers en Août

« Le corps conscient, Yoga Méditation Relaxation »

Je choisi MATIN ou SOIR	Jour	Atelier MATIN	Atelier SOIR
	Mardi 21	8h à 11h	16h30 à 19h30
	Mercredi 22	8h à 11h	16h30 à 19h30
	Jeudi 23	8h à 11h	16h30 à 19h30
Prénom			
Nom			
Adresse			
Tél			
Mail			
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			
Inscription	160€ 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