

VINIYOGA - MEDITATION - RELAXATION



Sophrologue
Instructeur Yoga - Méditation
Relaxation - Yoga Nidra
Massage-Bien-être aux huiles

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
www.yoga-sophrologie-drome.fr

&

Sylvie-Justine LOCATELLI
Relaxologue

Animent chez CITYZEN au PARC FLORAL de Vincennes
Le Dimanche 11 Novembre - Atelier de 14h30 à 17h30

- Pause collation offerte
- Vous trouverez sur place : tapis

Prévoir

- 1 tenue souple
- 1 paire de chaussettes chaudes
- 1 serviette de Yoga
- 1 plaid pour la relaxation
- 1 support de méditation si possible

PRESENTATION DE L'ATELIER

- La pratique se déroule autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant 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 feed-back

TARIF : 60€ l'atelier

INSCRIPTION

- L'inscription est effective à réception du montant total de l'atelier, chèque libellé au nom de « TRESCA ». Sophie TRESCA, 24 rue de l'Oûme 26400 Saoû

Bulletin d'inscription

« ATELIER CITYZEN YOGA MEDITATION RELAXATION »

Dates	Le : Dimanche 11 Novembre de 14h30 à 17h30
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Situation de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à réception	60€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » Sophie Tresca 24 rue de L'Oume 26400 Saou

Date et signature