

# VINIYOGA - MEDITATION - RELAXATION

## A L'ESPACE 24 en DRÔME PROVENCE



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

ESPACE 24,  
24, Rue de L'Oume, 26400 Saou  
Tél : 06.10.82.38.38  
Mail : [tresca-yoga-sophro@gmail.com](mailto:tresca-yoga-sophro@gmail.com)  
[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

### Horaires du stage du vendredi 14 au 17 Décembre

**Vendredi 14 : 10h à 16h30** Repas végétarien pris en commun

**Samedi 15 : 16h30 à 18h30**

**Dimanche 16 : 9h à 12h – Repas végétarien pris en commun – 14h à 16h**

**Lundi 17 : 9h à 12h**

- Pause collation à chaque séance : jus de fruits bio, tisane, thé indien, fruits, salé, sucré...

### Horaires du stage du vendredi 28 au Dimanche 30 Décembre

**Vendredi 28 : 10h à 16h30** Repas végétarien pris en commun

**Samedi 29 : 9h à 16h** Repas végétarien pris en commun

**Dimanche 30 : 9h à 16h** Repas végétarien pris en commun

- Pause collation à chaque séance : jus de fruits bio, tisane, thé indien, fruits, salé, sucré...

### Matériel

- Vous trouverez sur place : tapis, serviette de yoga, couverture, coussins et support de méditation
- Prévoir tenue souple et paire de chaussettes chaudes, chaussures étanches pour l'extérieur...

## 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, présence à 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

## TARIF

- 290€ par personne pour la prestation
- 1 repas à 18€
- Stage du 14 au 17 décembre : 326€ (2 repas)
- Stage du 28 au 30 décembre : 344€ (3 repas)

## INSCRIPTION

- L'inscription est effective à réception du montant total du stage, par un chèque libellé au nom de « TRESCA ». Celui-ci sera débité 8 jours avant la date du stage.

## Bienvenue à SAOU :

- En arrivant à SAOU,
- Se garer devant la mairie
- Puis, marcher 150m rue de l'Oume (petit pont de pierres)
- L'espace 24 se situe au milieu de la rue sur le coté droit,
- Rentrez par le portail vert et installez-vous...

## HEBERGEMENT LIBRE

- Nous consulter

**Bulletin d'inscription au stage**  
**« D'une rive à l'autre... »**

<b>Dates</b>	<b>Du Vendredi 14 au Lundi 19 Décembre 2018</b> <input type="checkbox"/> <b>Du Vendredi 28 au Dimanche 30 Décembre 2018</b> <input type="checkbox"/>
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Âge</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Comment avez-vous connu le stage ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?</b>	
<b>Informations de santé utile à communiquer</b>	
<b>Traitement médical utile à communiquer</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Inscription</b>	<b>Montant 326€ (14 au 17/12) ou 344€ (28 au 30/12)</b> <b>chèque libellé au nom de "TRESCA"</b>
<b>Envoyer à :</b>	<b>Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400</b> <b>SAOU - Tél 06.10.82.38.38</b>

**Date et signature**