

# LES MATINALES DU DIMANCHE

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

Dates: 2019

2019												
MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
	13	10	17	7	05	2						
			31			23						

Lieux :

- Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au coeur du village)
- Tél : 06.10.82.38.38
- Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
- [www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

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.

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  
Stages courts et longs & à la demande

---

## 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

## Tarif

- 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 Loriol : 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

	Site	Commentaires de Sophie
	<b>Office du tourisme de Saou</b> <a href="http://paysforetdesaou-tourisme.com/">http://paysforetdesaou-tourisme.com/</a>	
	<a href="http://www.ladrometourisme.com/fr">http://www.ladrometourisme.com/fr</a>	

	Site	Commentaires de Sophie
<b>CAMPINGS</b>	LA GRAVILLE : <a href="http://camping-saou.fr">http://camping-saou.fr</a>	
	LA BRIANCE <a href="http://labriance.com">http://labriance.com</a>	
	AIRE NATURELLE LES LAVANDES <a href="http://www.lavandes.tk">http://www.lavandes.tk</a>	Très calme et sauvage à 10' en voiture

	Site	Commentaires de Sophie
<b>GITES/CHAMBRES D'HOTES</b>	<a href="http://lormesaou.fr">http://lormesaou.fr</a>	dans la rue du stage
	<a href="http://la-cle-deschamps.hautetfort.com">http://la-cle-deschamps.hautetfort.com</a>	dans la rue du stage
	<a href="http://www.chantebise.com">http://www.chantebise.com</a>	dans la rue du stage
	<a href="http://www.ledomaineduroc.com">http://www.ledomaineduroc.com</a>	15' à pied du stage, très confortable
	<a href="http://www.laplacette.com">http://www.laplacette.com</a>	petit gîte dans le village La placette et Chez Papa : 1 lit double + canapé lit toute l'année
	<a href="http://giteendrome.e-monsite.com">http://giteendrome.e-monsite.com</a>	
	<a href="http://www.chevrequisaourit.com/">http://www.chevrequisaourit.com/</a>	5' en voiture
	<a href="http://www.legrandbois.fr/">http://www.legrandbois.fr/</a>	à Poet Célard 10' en voiture, très belle route
	<a href="http://www.domaineduquinson.fr/">http://www.domaineduquinson.fr/</a>	8' en voiture, très belle route
	<a href="http://meyas.fr/">http://meyas.fr/</a>	commune voisine, très confortable à 8'en voiture
	<a href="http://www.drome-esprit-nature.com">http://www.drome-esprit-nature.com</a>	
	<a href="http://lepanicaut.com/">http://lepanicaut.com/</a>	Francillon à 3' en voiture - Toute l'année
	<a href="http://lerelaisdutemple.free.fr/">http://lerelaisdutemple.free.fr/</a>	10' en voiture
	<a href="http://pauroux.com/">http://pauroux.com/</a>	
	<a href="https://www.lafermedurastel.com/">https://www.lafermedurastel.com/</a>	15' en voiture, très beau lieu
	<a href="https://www.labelleetoiledrome.com/">https://www.labelleetoiledrome.com/</a>	15' en voiture
<a href="http://www.latulipesauvage.com">www.latulipesauvage.com</a>	Bourdeaux à 15' de Saou : lieu simple, très calme avec piscine	

## 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 ?	
Situation 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