

Stage aux BERGERONS
« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation »

« Plusieurs temps libre pour la MARCHE »

La marche est une discipline contemplative qui s'associe aisément avec la pratique du Yoga et la Méditation

Dates:

Du Lundi 17 Juin 17h au jeudi 20 juin 17h

Lieux :



LES BERGERONS en Drôme provençale
<http://www.lesbergerons.fr>

Gîte de charme « Les BERGERONS » Route de Salette. Les Perrins.
26160 Pont de Barret
Anne et Gilles MORVAN.

Contact : 04 75 92 26 70 ou sur le portable au 06 73 27 36 37.
Situé à 30' de la gare TGV Montélimar
Mail : anne.morvan.cd@gmail.com

Public concerné :

- Débutants et initiés
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Places limitées à 12 personnes pour un travail plus individualisé

Intervenante :

Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances hebdomadaires et 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 :

- 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...elle 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 :

Le lieu du stage est situé en campagne, dans un espace de verdure avec une piscine dédiée aux stagiaires.

- **PRATIQUES YOGA MEDITATION RELAXATION**

Lundi : 17h à 19h30

Mardi : 14h30 à 17h30

Mercredi : 14h30 à 17h30

Jeudi : 14h à 17h

- **TEMPS DE MARCHE EN AUTONOMIE, ou EN GROUPE, ou FARNIENTE PISCINE...**

- Anne et Gilles Morvan vous indiqueront cartes à l'appui, des balades pour tous niveaux, au départ des Bergerons

Tarif

- **270€** pour l'animation Yoga Méditation Relaxation Sophrologie
- Hébergement et pension complète:
 - 222€ en chambre simple et salle de bain privative
 - 312€ en chambre double et salle de bain partagée
- Consulter Anne Morvan aux Bergerons

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription au stage est prise en compte à réception d'un chèque de **270€** pour l'animation, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants.
- La réservation de l'hébergement et de la restauration est à convenir avec Anne Morvan aux Bergerons

Option : Massage-Bien-être

Vous pouvez disposer sur place d'un massage-bien-être aux huiles, sur table. Ce massage est réalisé avec des mouvements amples sur tout le corp, ses bienfaits sont relaxant et dynamisant, pouvant ainsi atténuer ou supprimer certaines douleurs.

1h : 60€

Rendez-vous pris lors de l'inscription auprès de Sophie TRESCA.

Accès aux Bergerons en consultant le site www.lesbergerons.fr

Bulletin d'inscription du stage aux BERGERONS

« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation »
« Plusieurs temps libre pour la marche »

Dates	Du Lundi 17 Juin à 17h au Jeudi 20 juin à 17h
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Point de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription au stage	Chèque 270€ : 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