

**Week-end ressourcement à LA BELLE ETOILE**  
**« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie »**

2 dates au choix:

**Du Vendredi 11 Octobre au Dimanche 13 Octobre**  
**Du vendredi 29 Novembre au Dimanche 1<sup>er</sup> Décembre**  
Arrivée Vendredi 19h - Clôture Dimanche 14h30

Lieux :

LA BELLE ETOILE Chambres d'hôtes de charme  
<https://www.labelleetoiledrome.com/>  
1050 route de la Plaine - 26160 Rochebeaudin  
sejour@labelleetoiledrome.com  
+33 (0)6 81 11 73 92

Public concerné :

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

Intervenante :

**Sophie TRESCA**

Sophrologue

Enseignante de Yoga Méditation. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise et particulier

Formée à l'animation Atelier philo pour enfants et adolescents (SEVE)

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](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

Présentation du stage

**Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie**

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
- Les effets d'une bonne respiration sur le stress
- 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 feed-back

### Organisation :

Le lieu du stage est situé en campagne, dans un espace de verdure

**Vendredi soir : arrivée souhaitée 19h**

- Repas 19h30
- 21h à 22h : Relaxation

**Samedi :**

- 9h à 12h : Atelier Yoga Méditation et Sophrologie
- 12h30 : repas végétarien
- Selon météo : pratiques durant 2h en début d'après-midi ou fin d'après-midi
- 19h30 : Repas végétarien

**Dimanche :**

- 9h à 12h : Atelier Yoga Méditation et Sophrologie
- 12h30 : repas végétarien
- 13h 30 à 14h30 : Méditation et clôture

**Option : Massage-Bien-être durant les temps libres, en soirée, Samedi et Dimanche après-midi - 45' (55€)**

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. Sur Rendez-vous auprès de Sophie TRESKA.

### Tarifs :

- **160€/personne** pour l'animation Yoga Méditation Relaxation Sophrologie
- S'ajoute l'hébergement en **pension complète**:
  - **250€** en chambre simple - Salle de Bains et WC privatifs
  - **168€** en chambre double - Salle de Bains et WC privatifs

### Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription au stage est prise en compte à réception d'un chèque de **160€** 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** est à convenir avec Françoise DOMAS - CHOLLET: [sejour@labelleetoiledrome.com](mailto:sejour@labelleetoiledrome.com) / 06 81 11 73 92
  - Le montant sera transmis lors de l'inscription après échange sur les options et disponibilités des chambres
  - Il sera retourné en cas d'annulation du stage si effectif insuffisant

### 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.

45' : 60€

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

**Bulletin d'inscription**  
**Week-end Ressourcement à LA BELLE ETOILE**

**Le corps conscient : Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologi**

Choix du stage: Dates à cocher	<b>Du Vendredi 11/10 au Dimanche 13/10</b> <input type="checkbox"/> <b>Du vendredi 29/11 au Dimanche 1<sup>er</sup>/12</b> <input type="checkbox"/>
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	
Intolérance alimentaire	
Inscription à l'animation	Chèque 160€ : libellé "TRESCA"
Coût de la pension complète à la Belle Etoile	Chèque 250€ en chambre seule Chèque 168€ en chambre double libellé "LA BELLE ETOILE"
Le tout à envoyer à :	<b>Sophie TRESCA</b> : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU -Tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation  
Date et signature