

Stage Hatha Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie

3 JOURS EN MAI

« De la tension à la contemplation, d'une rive à l'autre... »

Déjeuner de midi servi
Hébergement libre
Bulletin d'inscription en page 5

Dates:

Vendredi 8 MAI : 10h à 17h
Samedi 9 MAI : 9h à 16h30
Dimanche 10 MAI : 9h à 16h30

Nous ne pouvons pas changer les événements mais nous pouvons apprivoiser les sensations et les émotions qui nous traversent.

Nous souhaitons acquérir de l'entraînement pour nous détendre, mieux nous connaître et mieux gérer les situations imprévues ou pérennes. Pour cela nous nous entraînerons à sentir les signaux dans le corps et l'esprit qui nous informent parfois avec un temps d'avance...pour mieux s'en affranchir sereinement.

Les murmures de la respiration sont nos meilleurs alliés en toutes circonstances, ils nous aident à apprivoiser une situation, les postures sont là pour nous faire accepter nos limites avec sourire et les dépasser pourquoi pas, avec bienveillance et bien-être.

La méditation nous plonge dans l'instant présent.

Notre village situé au cœur de la forêt de Saôu en Drôme provençale m'incite à vous emmener déposer notre tapis de pratique au fil des chemins de traverses...**Nous consacrerons une journée complète dans la nature.** Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière et d'une petite couverture pour découvrir le plaisir de la marche méditative, douce, peu harpentée et le bonheur de prendre un temps réservé à la pratique de postures, de la méditation assise, relaxation et séances de sophrologie ; sous les arbres, en bord de vallée, d'une rivière...



Lieux :

Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU Drôme (au coeur du village)

Public concerné :

- Tous publics
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher sur des chemins sans difficultés
- Ce stage est limité à **8 personnes**

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

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

www.yoga-sophrologie-drôme.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...soulage la douleur physique et mentale.
- La méditation et nos émotions : ne pas les combattre mais leur donner la place d'exister
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

Organisation

Horaires :

Vendredi 8 MAI : 10h à 17h
Samedi 9 MAI : 9h à 16h30
Dimanche 10 MAI : 9h à 16h30

Journée type :

- 5 heures de pratique par jour entrecoupées de collations, pause solitaires, marches d'accès faciles
- Repas végétarien pris en commun
- Temps libre : dans le jardin, piscine à disposition si vous le souhaitez...
- Selon météo nous pourrions partir en ballade une journée complète...

- Les temps de pratique seront répartis dans la nature et à l'Espace 24 qui possède un jardin et une piscine privative pour les stagiaires.

Tarif

- 255€ pour l'animation et 60€ pour les 3 repas de midi

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
 - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
 - Les collations
- Les 3 repas végétariens de midi (Si vous êtes sujet à allergie ou autre nous prévenir...)

Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner
- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau....

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque : soit 300€, 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

Accès à SAOU : ne pas mettre GPS !

Voiture en venant du Nord:

Sortie 15 Valence Sud : 40 minutes

Sortie 16 Loriol : 40 minutes

Voiture en venant du Sud:

Sortie Montélimar Sud : 40 minutes

En train :

Gare Valence TGV : correspondance pour Crest

Gare de Crest : 15' : Taxi du Conseil Régional, 5€ (nous consulter).

HEBERGEMENTS

Site	Commentaires
Office du tourisme de Saoû http://paysforetdesaou-tourisme.com/ http://www.ladrometourisme.com/fr	

CAMPINGS	Site	Commentaires
	LA GRAVILLE : http://camping-saou.fr	Très calme, 8' à pied de l'Espace 24
	LA BRIANCE http://labriance.com	Très calme, 8' à pied de l'Espace 24
	AIRE NATURELLE LES LAVANDES http://www.lavandes.tk	Très calme et sauvage à 15' en voiture de Saoû

GITES/CHAMBRES D'HOTES	Site	Commentaires de Sophie
	Chez catherine de Petigny http://lormesaou.fr	Cœur de village, très calme avec extérieur 06.19.57.86.73
	http://la-cle-deschamps.hautetfort.com	Gîte et chambre d'hôte, dans la rue de l'Espace 24, sans extérieur
	http://www.chantebise.com	Gîtes : 5' à pied du lieu de stage avec extérieur, dans la nature. Tél : 06.60.99.62.24
	http://www.ledomaineduroc.com http://www.laplacette.com	Chambre d'hôte, très belle vue ! 15' à pied de l'Espace 24, 2 gîtes dans le village avec extérieur « La placette » et « Chez Papa » : 1 lit double + canapé lit toute l'année
	http://giteendrome.e-monsite.com	
	http://www.chevrequisaourit.com/	Gîtes et 1 chambre d'hôte à 5' en voiture de Saoû
	http://www.legrandbois.fr/	à Poet Célard 10' en voiture, très belle route
	http://www.domaineduquinson.fr/	5' en voiture, très belle route
	http://meyas.fr/	8' en voiture, très belle route
	http://www.drome-esprit-nature.com	Yourte, tente équipée, chambres d'hôtes
	http://lepanicaut.com/	Francillon à 3' en voiture - Toute l'année
	http://lerelaisdutemple.free.fr/	10' en voiture
	http://pauoux.com/	
	https://www.lafermedurastel.com/	10' en voiture, très beau lieu
	https://www.labelleetoiledrome.com/	15' en voiture
	www.latulipesauvage.com	Bourdeaux à 15' de Saoû : lieu simple, très calme avec piscine

AU VILLAGE

- Epicerie produits locaux et bio
- Boulangerie
- Marché tous les samedis matin et mercredi soir (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste
- Pas de distributeur de monnaie

Cour de cuisine japonaise : <http://www.shi-zen.fr/>

Massage-Bien-être : Sophie Tresca

Bulletin d'inscription au stage

« De la tension à la contemplation, « D'une rive à l'autre... »

Dates	Du Vendredi 8 MAI 10h au Dimanche 10 MAI 16h30
Prénom	
Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Informations de santé utiles à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription	Montant 255€ libellé "TRESCA"
Adressez :	Un chèque de 255€ à Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU Tél 06.10.82.38.38
3 Repas	Prévoir 60€ à régler sur place le 1 ^{er} jours du stage

J'accepte les conditions d'annulation
Date et signature