

MARCHE ET HATHA YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE COHERENCE CARDIAQUE - MIEUX GERER SES EMOTIONS

Dates:

Du lundi 8 Juin à 10h au Mercredi 10 Juin 16h30

La nature environnante m'incite à vous emmener déposer notre tapis de pratique au fil des chemins de traverses. Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière pour découvrir le plaisir de la marche 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 rivière...



Lieux :

- Espace 24, 24 rue de L'Oume, 26400 Saoû
- Cœur de village, piscine dans le jardin...

Public concerné :

- Tous publics
- A partir de 17 ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à effectuer la marche pour une dénivellation moyenne

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-drome.fr

PROGRAMME :
MARCHE ET HATHA YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE
COHERENCE CARDIAQUE - MIEUX GERER LES EMOTIONS

Objectifs :

- Orienter la conscience dans le corps, temple de l'expérimentation, en plaçant l'attention au cœur de nos sensations, de nos émotions, de nos sentiments.
- La Marche, un nettoyage du corps et de l'esprit.
- Expérimenter l'écoute de soi afin et développer un regard positif inconditionnel pour nous même et envers l'autre.

Marche - Hatha 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
- La respiration, moment de notre vérité
- 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
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feedback

La cohérence cardiaque

- La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.
- Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress.
- La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (pou) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.
- Une pratique régulière permet :
 - o Diminution de l'hypertension artérielle
 - o Régulation du taux de sucre
 - o Réduction du périmètre abdominal
 - o Meilleure récupération
 - o Amélioration de la concentration et de la mémorisation
 - o Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
 - o Meilleure tolérance à la douleur

Organisation

Horaires : 9h30 à 16h30

1^{er} jour Lundi : 10h à 17h

Journée type :

- Marches avec dénivelé moyen entrecoupées de pratiques, de collations, pauses solitaires...
- Piscine, rivière...

Le tarif comprend : 315€

- 255€
- 60€ pour les 3 repas végétariens

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
 - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations
- Les trois repas de midi végétariens

Ce qui reste à votre charge

- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, baskets...

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception du bulletin d'inscription en page 6 accompagné du montant du stage.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque suffisant de participants

Accès à SAOU :

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

Vous pouvez consulter l'onglet « LE VILLAGE »

Bulletin d'inscription au stage

MARCHE ET PRATIQUE DU HATHA YOGA ET MEDITATION

Dates	Du Lundi 8 Juin au Mercredi 10 Juin
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	
Merci d'indiquer si vous avez des précautions alimentaires	
Inscription effectuée	Montant 255€ chèque libellé "TRESCA" Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38
3 repas végétariens	Prévoir 60€ à remettre sur place le jour 1

J'accepte les conditions d'annulation
Date et signature