

MON WEEK-END « HARMONIE »

Hébergement libre

« Randonnée - Yoga - Méditation - Relaxation »



Dates

8 et 9 Février
11 et 12 Avril
27 et 28 Juin

Horaires des pratiques:

Samedi: 11h à 18h - Repas tiré de votre sac
Dimanche: 9h à 16h - Repas végétarien servi sur place

Lieux :

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

Public concerné :

- Toute personne à partir de 17 ans, désireuse de prendre une pause, de s'initier à la pratique de la respiration,, ou de se perfectionner à la pratique du Yoga Méditation Relaxation et de la Sophrologie.
- Etre en mesure de marcher 3h pour une difficulté moyenne

Programme :

Samedi :

- **Arrivée 11h**
- 11h30 : Départ randonnée difficulté moyenne et Yoga
- Repas tiré du sac
- 3h d'atelier Yoga Méditation Sophrologie jusqu'à 18h avec pause collation.

Dimanche

- 9h à 12h : Aletier Yoga Méditation Sophrologie, avec pause collation.
- Repas végétarien pris en commun sur place
- 14h à 16h Pratiques

Présentation du stage

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant de la présence à soi-même et à l'autre :

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

Intervenantes :

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

Organisation

- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur **et à l'extérieur**

Tarifs

- **170€** :l'encadrement et l'animation des séances pratiques
- Les collations
- + **20€** le repas végétarien du dimanche

- **Chaque participant prévoit d'apporter son pic-nique du samedi**

Vous trouverez sur place

- Tapis, coussins, couvertures, serviettes, accessoires...

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 8 personnes
- L'inscription est effective en adressant un chèque de **170€** à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Prévoir 20€ pour le repas de midi
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie Valence Sud : 40' - Sortie Lorient : 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

Consulter sur le site l'onglet « LE VILLAGE »

Bulletin d'inscription - MON WEEK-END « HARMONIE »

« Randonnée - Yoga Méditation Relaxation Sophrologie »

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Etre capable de marcher 3h pour une difficulté moyenne ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Particularité de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
A l'inscription: 170e	Chèque libellé "TRESCA"
Prévoir 20€ pour le repas du Dimanche midi	<ul style="list-style-type: none">• A remettre sur place le jour 1• Pas de distributeur à Saoû
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