

## STAGE 3 jours

Version imprimable

### Non Résidentiel

## « Yoga – Méditation – Relaxation » Pratique en extérieur – Bord de rivière

#### Dates :

Vendredi 3 Juillet : 10h à 13h et 17h à 19h

Samedi 4 Juillet : 9h à 12h et 17h à 19h

Dimanche 5 Juillet : 8h à 11h

#### Lieux :

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

#### Public concerné :

- Toute personne désireuse de s'initier ou de se perfectionner à la pratique du Yoga  
Méditation Relaxation
- A partir de 17ans sans limite d'âge.

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

#### 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
- 

### Organisation

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

### Tarifs

- 180€ / Personne
- 40€ / 2 repas végétariens
- Total 220€ / personne

### Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
  - Tapis, coussins, couvertures, serviettes, accessoires...
- Les collations pendant les pauses

### Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 8 personnes
- L'inscription est effective en adressant le **montant de 180€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.
- Prévoir **40€** pour les deux repas.

### Accès à SAOU :

#### Voiture :

Sortie Valence Sud : 40'

Sortie Loriol : 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.

### HEBERGEMENT LIBRE :

Consulter sur le site l'onglet « VILLAGE »

On peut vous conseiller également dans votre choix.

### AU VILLAGE

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

## Bulletin d'inscription au stage

### « Yoga Méditation Relaxation »

Dates	3 - 4 - 5 Juillet 2020
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Age	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Problème de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à verser: 180€ pour l'animation	Chèque libellé "TRESCA"
Prévoir 40€ pour les repas	
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