

**Stage 5 jours, non résidentiel, déjeuner de midi inclu**

**Hatha Yoga - Méditation - Sophrologie**

**« BAIN DE JOUVENCE - OSER LE CHANGEMENT - RESPIRER »**

**Groupe « Restreint » de 8 personnes**

**Dates:**

**Du lundi 3 Août 10h au vendredi 7 Août 2020 à 16h30**

**Stage non résidentiel,**

**Suggestions d'hébergement : conférer l'onglet du site « LE VILLAGE »**

Oser respirer comme si c'était la première ouvre des horizons nouveaux. C'est ce que je vous propose durant ce stage, découvrir vos ressentis grâce à la respiration complète, thoracique et abdominale.

La respirer est beaucoup plus qu'absorber de l'oxygène, c'est juste être soi en accueillant l'instant présent. Etre vrai.

Observer, ressentir et suivre intérieurement les différentes étapes de la respiration est une démarche simple qui nous conduit tout naturellement et sereinement vers nos aspirations et nous entraînent à les réaliser.

Le changement s'installe comme une onde naturelle qui ne souhaite qu'à s'exprimer.

On quitte progressivement le monde du « Il faut que » pour « je ressens le besoin de... »

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 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 **9 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-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.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 feedback

## Organisation

- **Lundi : 10h à 16h30**
- **Mardi : 9h à 14h30 et 18h à 20h**
- **Mercredi : 9h à 16h30**
- **Jeudi : 9h à 14h30 et 18h à 20h**
- **Le dernier jour se termine à 16h**
  
- **Les repas végétariens de midi sont pris en commun**
  
- **Temps libre : dans le jardin, piscine privative à disposition**

## Les tarifs

- **385€** pour l'animation et **100€** pour les 5 repas végétariens de midi végétariens

## Ce qui est inclus

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

## 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 **385€**, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Prévoir 100€ pour les repas de midi.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants

## Accès à SAOU :

### Voiture en venant du Nord:

Sortie 15 Valence Sud : 45 minutes

Sortie 16 Lorient : 45 minutes

### Voiture en venant du Sud:

Sortie Montélimar Sud : 40 minutes

### En train :

Gare Valence TGV : correspondance pour la gare de Crest

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

## AU VILLAGE

- Epicerie produits locaux et bio
- Boulangerie
- Marché tous les samedis matin et mercredi soir de 18h à 20h (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste - **Pas de distributeur de monnaie**

**Bulletin d'inscription au stage  
« BAIN DE JOUVENCE - OSER LE CHANGEMENT -RESPIRER »**

<b>Dates</b>	<b>Du lundi 3 Août 10h au vendredi 7 Août 2020 à 16h30</b>
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Âge</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Comment avez-vous connu le stage ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?</b>	
<b>Informations de santé utiles à communiquer</b>	
<b>Traitement médical utile à communiquer</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Particularité alimentaire</b>	
<b>Inscription effectuée€</b>	Montant <b>385€</b> libellé "TRESCA"
<b>Envoyer à :</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