

LES MATINALES DU DIMANCHE

Réjouissez-vous de prendre soin de vous
« Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie »

De 8h30 à 11h30

Du Mardi 14 au vendredi 17 Juillet

Lieux :

- Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au coeur du village)
- Tél : 06.10.82.38.38
- Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
- www.yoga-sophrologie-drome.fr

Public concerné :

- Vous souhaitez découvrir ou approfondir la pratique du Yoga Méditation Relaxation Sophrologie
- A partir de 17ans sans limite d'âge.

Objectifs:

- Se centrer
- Etre plus attentif
- Améliorer son bien-être
- Améliorer la créativité de son art de vivre

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
	Stages courts et longs & à la demande

Présentation du stage

Yoga - Méditation - Relaxation :

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

- Matinée : **8h30 à 11h30**
- Une pause collation.
- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur et à l'extérieur
- Prévoir maillot de bain si sortie en rivière

Tarif

- **180€€**

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
 - Tapis, coussins, couvertures, accessoires...

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 6

Bulletin d'inscription

« LES MATINALES Yoga Méditation Relaxation Sophrologie »

Dates	Le : Mardi 14 au Vendredi 17 Juillet de 8h30 à 11h30
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Situation de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à réception	180€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou ou règlement sur place en espèces.

Date et signature