

Stage 3 jours, non résidentiel, déjeuner de midi inclu
Hatha Yoga - Méditation - Sophrologie
« De la tension à la contemplation, d'une rive à l'autre... »

Dates: Du lundi 20 Juillet 10h au Mercredi 22 Juillet 2020 à 16h30

Stage non résidentiel,

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

Nous ne pouvons pas changer les évènements mais nous pouvons apprivoiser les sensations et les émotions qui nous traversent.

Nous souhaitons acquérir de l'entraînement pour nous détendre, mieux nous connaître et mieux gérer les situations imprévues ou pérennes. Pour cela nous nous entraînerons à sentir les signaux dans le corps et l'esprit qui nous informent parfois avec un temps d'avance...pour mieux s'en affranchir sereinement.

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 consacrerons une journée complète dans la nature.** 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 cœur du village)

Public concerné :

- Tous publics, débutants ou initiés
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher sur des chemins sans difficultés
- Ce stage est limité à **6 personnes compte tenu des évènements sanitaires**

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

Présentation du stage

Yoga - Méditation - Relaxation

Ce stage s'adressent à toutes personnes débutantes des ces techniques de developpement personnel, ou pour des personnes qui pratiquent depuis longtemps.

Cette pratique du Yoga est issue de l'enseignement de Desikachar, pour qui le Yoga doit s'adapter à la personne et non la personne s'adapter au Yoga.

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 feef-back

Organisation :

- **Lundi : 10h à 14h30 et de 18h à 20h**
- **Mardi : 9h à 14h30 et 18h à 20h**
- **Mercredi : 9h à 16h30**

➤ Selon les lieux d'hébergement nous aménagerons les horaires...

- Les repas végétariens de midi sont pris en commun
- Durant les temps libres le lieu est à votre disposition, piscine...

Les tarifs

- **230€** pour l'animation et **60€** pour les 3 repas végétariens de midi

Ce qui est inclus

- Les animation des séances de Yoga Méditation, Sophrologie
 - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations

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 **230€**, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Prévoir **60€** pour les repas de midi.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants

Accès à SAOU :

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
« De la tension à la contemplation, « D'une rive à l'autre... »

Dates	Du Lundi 20 Juillet au Mercredi 22 Juillet 2020
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	
Particularité alimentaire	
Inscription effectuée	Montant 230€ libellé "TRESCA"
Envoyer à :	Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature