

# INITIATION A LA MEDITATION

## Hébergement libre

Version imprimable

Pratique aussi en extérieur



### Dates et horaires des pratiques:

**Samedi : 15h à 17h30**

**Dimanche : 9h à 15h30 – Repas végétarien pris en commun**

### Lieux :

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

### Public concerné :

- Toute personne désireuse de s'initier à la pratique de la méditation, ou de pratiquer en groupe.

### Intervenantes :

**Sophie TRESKA**

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

Ces deux jours s'adressent à des personnes qui souhaitent découvrir la méditation :

- La posture du corps
- L'intériorisation
- le geste, le tonus juste,
- L'intention.
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- Faire l'expérience de l'instant, sans jugement
- La respiration, moment de notre vérité
- Confiance et estime de soi
- 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

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

## Tarifs

- **160€** la prestation d'un week-end, les collations et le **repas végétarien**

## 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 **140€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Prévoir 20€ pour le repas du dimanche
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

## Les hébergements dans la rubrique « VILLAGE »

## Accès à SAOU :

### 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.

## Bulletin d'inscription - INITIATION A LA MEDITATION

Saisir les dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
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	
Inscription à verser: 160e	Chèque libellé "TRESCA"
Prévoir 20€ pour le repas du Dimanche	
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