

# LES MATINALES DU DIMANCHE

Réjouissez-vous de prendre soin de vous

« Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie »

## 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](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)
- [www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

## Public concerné :

- Vous souhaitez découvrir ou approfondir la pratique du Yoga Méditation Relaxation
- Vous n'arrivez pas à pratiquer toutes les semaines avec un professeur mais vous souhaitez pratiquer régulièrement.
- 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:

<b>Sophie TRESCA</b>	<b>Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES</b>
	Consultante « Gestion du stress » en entreprise
	Cours hebdomadaires à L'Espace 24
	Consultation individuelle de Sophrologie
	Stages courts et longs & à la demande

## Présentation de l'atelier

### 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 feedback

### Organisation

- Matinée : 9h à 12h
- Une pause collation.
- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur et à l'extérieur

### Tarif

- 45€

### Ce qui est inclus

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

### Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 8 personnes
- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 6

## Bulletin d'inscription

### « LES MATINALES DU DIMANCHE Yoga Méditation Relaxation »

Dates	Le :
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	45€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou ou règlement sur place en espèces.

Date et signature