

MON WEEK-END « HARMONIE »

Hébergement libre

« Hatha Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie »



Intervenante : Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES
Consultante « Gestion du stress » en entreprise - 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

Horaires des pratiques:

Samedi: 10h à 17h - Dimanche: 9h à 16h

Lieux :

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

Public concerné :

- Toute personne à partir de 17 ans, désireuse de prendre une pause, de s'initier à la pratique de la respiration,, ou de se perfectionner à la pratique du Yoga Méditation Relaxation et de la Sophrologie.
- Etre en mesure de marcher 3h pour une difficulté moyenne

Présentation du stage

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 avec la Sophrologie
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

Organisation

- Les pratiques se dérouleront en salle intérieur à l'Espace 24 **et à l'extérieur**

Tarifs

- **170€** : l'encadrement, l'animation des séances pratiques, les collations
- **40€** : les 2 repas végétariens

Vous trouverez sur place

- Tapis, coussins, couvertures, supports de méditation
- Merci d'apporter votre serviette ou paréo pour poser sur le tapis (Conditions sanitaires)

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 6 personnes (conditions sanitaires)
- L'inscription est effective en adressant un chèque de **170€** à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'houme 26400 Saou. Prévoir 40€ pour les 2 repas.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

Accès à SAOU :

Voiture :

Sortie Valence Sud : 40' en provenance du Nord

Sortie Montélimar 40' en provenance du Sud

En train :

Gare Valence TGV : avec correspondance pour gare de Crest

Gare de **Crest** : 15' de Saou : Possibilité de Taxi du conseil régional Tél : 06.76.29.44.92 à 6€

HEBERGEMENTS : conf l'onglet « **HEBERGEMENT** » du site ou nous consulter:

Bulletin d'inscription - MON WEEK-END « HARMONIE »

« Randonnée - Yoga Méditation Relaxation Sophrologie »

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Etre capable de marcher 3h pour une difficulté moyenne ?	
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	
A l'inscription: 170e	Chèque libellé "TRESCA"
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