

Stage VinYoga - Méditation - Sophrologie A DOMICILE

« OSER LE CHANGEMENT - RESPIRER »

Vous organisez pour vos amis !

Choisissez les dates, 2 jours minimum

Si vous avez un extérieur c'est encore mieux, mais il est préférable de prévoir, un lieu de replis, un havant, un salon en cas de nécessité...

- Groupe maximum 8-10 personnes compte tenu des circonstances de santé publique....
- **Minimum 3 personnes - 2 jours minimum d'animation**
- Débutants et initiés, le Yoga s'adapte à chacun
- 5 h de pratique par jour entrecoupées de pauses...en intérieur et/ou extérieur
- Vous choisissez deux tranches horaires par jour. Chacune des séances sera interrompue d'une pause collation de 15'.
- Les repas de midi seront tirés du sac individuel pour simplifier la logistique. Selon les envies du groupe nous nous retrouverons une soirée ou deux pour une courte séance.
- Les collations des pauses sont apportées de façon informelle par le groupe et l'animateur.
- Très autonome, j'apprécie les inter séances en solitaire également, je reste discrète pour mes hôtes.
- **Tarif :**
450€ TTC (sans Tva) / jour
- Frais de déplacement en sus : frais kms 0,60 du kms ou train...
- Mon hébergement est pris en charge par le groupe (chez l'habitant me convient parfaitement).
- J'ai un hébergement à ma disposition dans PARIS intramuros et LYON.
- Mes repas sont à ma charge,
- Mon arrivée se fait de préférence la veille au soir

Matériel:

- Chaque participants se munit d'un tapis, d'une serviette, d'une couverture.
- **Un espace calme est requis à l'intérieur et extérieur si possible, pendant toute la durée des séances.**

Vous appréciez certains espaces chez vous ou dans la nature environnante, alors vous nous les ferez découvrir, nous pourrons nous y attarder, contempler, rêver, méditer, nous relaxer, pic-niquer.

Oser respirer comme si c'était la première fois ouvre des horizons nouveaux. C'est ce que je vous propose durant ce stage, découvrir vos ressentis grâce à la respiration complète, thoracique et abdominale.

La respirer est beaucoup plus qu'absorber de l'oxygène, c'est juste être soi en accueillant l'instant présent. Etre vrai.

Observer, ressentir et suivre intérieurement les différentes étapes de la respiration est une démarche simple qui nous conduit tout naturellement et sereinement vers nos aspirations et nous entraînent à les réaliser.

Le changement s'installe comme une onde naturelle qui ne souhaite qu'à s'exprimer.

On quitte progressivement le monde du « Il faut que » pour « je ressens le besoin de... »

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.

Public concerné :

- Tous publics à partir de 17 ans, initié ou pas, c'est le Yoga qui s'adapte à la personne.

Intervenante :

Sophie TRESCA

Sophrologue diplômée IPEES.

Enseignante de Yoga Méditation diplômée FNY (Enseignement DESIKACHAR)

Consultante « Gestion du stress » en cabinet privé et entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

Consultation individuelle de Sophrologie

Anime des groupes depuis 25 ans.

Espace 24, 24 rue de l'Oume - 26400 SAOÛ DRÔME

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

www.yoga-sophrologie-drome.fr

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque : à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le stage peut être annulé par les participant ou l'animateur 8 jours avant le début du stage, les frais seront alors remboursés intégralement.

Présentation du stage

Yoga - Méditation - Relaxation

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant la présence à soi-même et à l'autre : **COMMENT PRATIQUER AU QUOTIDIEN**

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

Bulletin d'inscription au stage à **DOMICILE**
« OSER LE CHANGEMENT -RESPIRER »

Dates et nombre de jours	
Prénom et Nom de la personne qui organise le stage	
Adresse	
Tél	
Mail	
Adresse du lieu du stage	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Nombres de participants ayant déjà pratiqué le Yoga, la Méditation	
Nombres de participants n'ayant jamais pratiqué le Yoga, la Méditation	
Inscription effectuée	Montant X , chèque libellé "TRESCA"
Envoyer à :	Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

Date et signature