

## « MA PAUSE RESSOURCEMENT »

- Un massage-bien-être d'une heure sur rendez-vous, pour éliminer la fatigue ou le stress
- Une séance individuelle de sophrologie d'une heure sur rendez-vous pour aller vers ce qui est « bon » pour moi.

### JOUR 2 de 9h à 12h :

- Un atelier de groupe de Méditation Pleine présence - Hatha Yoga traditionnel & Sophrologie

#### Lieux

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

#### Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » en pratiquant le Yoga, la Méditation Pleine présence et recevoir un massage-Bien-être avec la méthode « Corps en Vie » et une séance de Sophrologie.
- Débutants et initiés (méthode d'ajustement individuel) à partir de 17ans sans limite d'âge.

#### Intervenante

**Sophie TRESKA**

**Sophrologue**

Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY et IPEES (Institut psychothérapie Enseignement Sophrologie)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances 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 de l'atelier du dimanche matin

##### 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 feef-back

### Organisation

- Sur rendez-vous:
  - Un massage-bien-être d'une heure
  - Une séance individuelle de sophrologie d'une heure
- 9h à 12h
  - Atelier de groupe YOGA et MEDITATION RELAXATION SOPHROLOGIE
  - Pause collation

### Tarif

- 170€

### Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
  - Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
  - Les collations
- La piscine du lieu est à disposition des stagiaires

### Inscriptions

- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 5

### Accès à SAOU :

Voiture : 1h50 de Lyon

Sortie Valence Sud : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

#### 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.

### AU VILLAGE

Boulangerie, un traiteur, une épicerie, une poste, 3 restaurants, une galerie d'art, un brocanteur, une bijoutière, un coiffeur, une potière, une sculptrice sur bois, un graveur d'art.

### HEBERGEMENTS

Consulter l'onglet « HEBERGEMENTS » du site Internet, on peut vous conseiller.

« MON TEMPS DE RESSOURCEMENT »

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Âge	
Comment avez-vous connu?	
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	
Inscription	170€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou

Date et signature