

LA MEDITATION & LE YOGA NIDRA L'ART DU SOMMEIL

Version imprimable

Hébergement libre



Dates et horaires des pratiques:

- Samedi : 10h à 17h
- Dimanche : 9h à 16h30
- Repas du Samedi tiré de votre sac
- Repas végétarien du Dimanche (Prévoir 20€)
- Les pratiques se dérouleront en salle et dans la nature

Lieux :

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

Public concerné :

- Toute personne désireuse de pratiquer la méditation et l'art de bien dormir grâce au Yoga Nidra

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

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 partage et de silence

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

L'hébergement est libre.

Pour les personnes déjà venues à l'Espace 24, nous disposons de 2 chambres lit 160, avec une salle de bain partagée et WC pour les 2 chambres. 50€ la nuit single et 80€ pour un couple (petit déjeuner inclus).

Tarifs

- **170€** la prestation d'un week-end, les collations.
- **Repas végétarien du Dimanche (Prévoir 20€)**

Vous trouverez sur place

- Tapis, coussins, couvertures, serviettes, accessoires
- *Prévoir d'apporter une serviette pour le tapis, des chaussures confortables pour marcher.*

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 7 personnes
- L'inscription est effective en adressant **170€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

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