

MON WEEK-END « HARMONIE »

Hébergement libre

« Marche - Hatha Yoga - Méditation - Sophrologie »

Stage limité à 7 personnes

En cas de couvre feu, l'attestation officielle en cochant « FORMATION » convient, me consulter



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 -

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 par jour pour une difficulté moyenne (Charte de responsabilité civile à signer sur place)

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 feedback

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).

Organisation

- Les pratiques se dérouleront en salle à l'Espace 24 **et dans la nature au cours des ballades.**
- **7 personnes maximum afin de respecter les consignes sanitaires.**
- Le repas du samedi midi sera tiré de votre sac

Tarifs

- **210€** : l'encadrement, les collations, les 2 repas végétariens servis sur place.

Matériel

- Vous trouverez sur place : tapis, coussins, couvertures, supports de méditation
- Merci d'apporter votre serviette ou paréo pour poser sur le tapis (Conditions sanitaires), prévoir chaussures de marche légères, ou excellentes baskets.

Inscriptions et conditions d'annulation :

- Places limitées à 7 personnes (conditions sanitaires)
- L'inscription est effective en adressant un chèque de **210€** à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'houme 26400 Saou.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

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: 210e	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