

# INTRODUCTION MEDITATION

## Les fondamentaux de la pleine Conscience Yoga doux

-----  
**Hébergement libre**  
**Stage limité à 7 personnes**

**En cas de confinement, l'attestation « 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](mailto: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 méditation Pleine Conscience, larespiration,, ou de pratiquer le Yoga, la Relaxation et la Sophrologie.

**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 :

### **La méditation Pleine Conscience**

Son but est de trouver et maintenir un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit et vivre "en pleine conscience" c'est accueillir sans jugement, harmoniser les émotions assister à leur changements. Dans

ce monde rien ne dure...Alors pourquoi ne pas être le témoin du changement, l'apprivoiser, le reconnaître...

La méditation protège et répare dans le sens qu'elle permet de mieux se connaître en anticipant les situations de stress. Le corps et l'esprit vont chercher les ressources internes qui permettent de traverser la vie avec plus de confiance et d'apaisement..

Elle apprend à vivre ce qui "se vit" dans l'instant, sensations corporelles, émotions, sentiments, pensées et favorise l'émergence de la nature profonde.

Elle permet de s'affranchir des peurs, des angoisses.

Sa pratique régulière instaure le changement plus durablement.

Elle se pratique assise au sol sur un coussin, appuyé contre un mur ou pas, sur un chaise, fauteuil.....

**Yoga doux** : 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

**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 baskettes.

### Inscriptions et conditions d'annulation :

- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

## Bulletin d'inscription - INTRODUCTION MEDITATION

### « Yoga doux 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