

Stage 5 jours, **non résidentiel**, déjeuners de midi inclus

« BAIN DE JOUVENCE - OSER LE CHANGEMENT - RESPIRER »

Méditation Pleine Conscience - Yoga Traditionnel - Sophrologie

**Groupe « Restreint » à 7 personnes**

**Suggestions d'hébergement : conférer l'onglet du site « LE VILLAGE**

Dates:

**L'attestation déplacement « Formation » est valable, me contacter.**

**Mardi 20 au Samedi 23 Juillet 2021**

**Mardi 10 au Samedi 14 Août 2021**

### La respiration :

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. S'offrir des moments de vérité.

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.

Notre village situé au cœur de la forêt de Saôu en Drôme provençale m'incite à vous emmener déposer notre tapis de pratique au fil des chemins de traverses.... Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière et d'une petite couverture pour découvrir le plaisir de la marche méditative, douce, peu harpente et le bonheur de

prendre un temps réservé à la pratique de postures, de la méditation assise,



relaxation et séances de sophrologie ; sous les arbres, en bord de vallée, d'une rivière...

#### Lieux :

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

#### Public concerné :

- Tous publics
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher sur des chemins sans difficultés
- Ce stage est limité à **7 personnes pour le respect des conditions sanitaires en vigueur.**

#### Intervenante :

##### **Sophie TRESCA**

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](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

#### Présentation du stage

##### **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 docile du changement, l'appivoiser, 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....

Plusieurs moments par jour seront pratiqués en silence.

### Yoga - Relaxation -Sophrologie

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

- 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
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

### Organisation

- Arrivée le 1<sup>er</sup> jour 1 à 9h
- Les repas végétariens de midi sont pris en commun
- Les autres jours : rdvx à 8h à cause de la température parfois chaude...
- Jour 1 : 9h à 15h
- Jour 2 : 8h à 15h
- Jour 3 : 8h à 14h - 17h30 à 19h
- Jour 4 : 8h à 15h - 17h30 à 19h
- Jour 5 : 8h à 16h
- Quelques grand moment de pratiques se feront en silence
- Durant les temps libres le lieu est à votre disposition, jardin, sieste, piscine...

### Les tarifs

- 420€ pour l'enseignements
- 100€ pour les 5 repas végétariens de midi pris en commun, les collations..

### Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner
- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau....

### Hébergements possibles :

- Consulter la rubrique « **HEBERGEMENTS** » du site et consulter Sophie Tresca en cas de besoin.

### Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque : soit **520€**, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants

### Au village

- Epicerie produits locaux et bio
- Marché tous les samedis matin et **mercredi soir de 18h à 20h** (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste - **Pas de distributeur de monnaie**

## MAISON DU ROC EN LOCATION



- **MAISON DU ROC** : Les propriétaires qui sont des amis, mettent leur maison de campagne à disposition d'une location exclusivement pour les stagiaires. Elle se trouve dans la même rue que le lieu de stage, au cœur du village de Saoû, très calme, très belle vue, jardin. Au pied des randonnées de la forêt.
- **Disponible à la location pour le stage** :
- Du Dimanche 16h au Samedi 10h
- 
- **Tarif** :
- Tarif : 680€ la maison entière (Ménage de sortie inclu)
- Draps et linge de maison fournis
- Niveau 1 en rez de jardin, se trouve une chambre avec **un lit 160**.
- Niveau 1 : une chambre **lit 140**
- WC indépendant et une salle de douche à partager avec 2 chambres
- L'étage 1 comporte une vaste pièce à vivre et cuisine américaine, ouverte sur une terrasse, qui descend au jardin,
- L'étage 2 comporte **une chambre en sous-pente avec 2 lits simples** et une salle de douche et WC privative.
- La maison est vaste et confortable.
- Le village possède 3 restaurants, 1 bar à dégustation assiettes locales, une épicerie bio, un traiteur, une boulangerie et 2 marchés par semaines (Mercredi soir et samedi matin).
- Cette maison est située en face du lieu de stage qui lui comporte une piscine privative dans un jardin à disposition des stagiaires.
- Il n'y a pas de télévision !
- **S'adresser à Sophie Tresca pour réserver**

Bulletin d'insqcription

« BAIN DE JOUVENCE - OSER LE CHANGEMENT - RESPIRER »

Méditation Pleine Conscience - Yoga Traditionnel

Dates	
Prénom	
Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
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	
Particularité alimentaire	
Inscription effectuée	Montant 420€ libellé "TRESCA"
Envoyer à :	Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature