

# MA RETRAITE DE 3 JOURS

Méditation Pleine Présence  
Yoga doux - Sophrologie

**Places très limitées !**

Hébergement libre

**Bulletin d'inscription en page 4**

## Les Horaires

Jour 1 (10h à 17h) – Jour 2 (8h à 14h et 17h30 à 19h) : Jour 3 (8h à 16h)  
**En cas de confinement, l'attestation « FORMATION » est valable, me consulter**

Certains moments de la journée se dérouleront en silence, marche silencieuse, méditation non guidée, moment d'écriture solitaire...

Nous ne pouvons pas changer les événements mais nous pouvons apprivoiser les sensations et les émotions qui nous traversent. Et les aborder différemment en pleine conscience et de ce fait moins douloureusement..

Nous souhaitons acquérir de l'entraînement pour nous détendre, mieux nous connaître et mieux gérer les situations imprévues ou pérennes. Pour cela nous nous entraînerons à sentir les signaux dans le corps et l'esprit qui nous informent parfois avec un temps d'avance....pour mieux s'en affranchir sereinement.

Les murmures de la respiration sont nos meilleurs alliés en toutes circonstances, ils nous aident à apprivoiser une situation, les mouvements 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 consacrerons une journée complète dans la nature.** Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière et d'une petite couverture pour découvrir le plaisir de la marche le bonheur de prendre un temps réservé à la pratique du corps dans le mouvement, de la méditation assise, et des 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 difficulté moyenne
- Ce stage est limité à 7 personnes afin de respecter les dispositions 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 de la retraite

### Méditation pleine conscience - Yoga doux

Cette retraite s'oriente vers des moments renouvelés de Méditation en lien avec la Pleine Conscience. Il vous sera proposé des espaces de théorie, de pratiques silencieuses et de feedback bienveillants.

Des moments de pratique solitaire pour favoriser l'envie et les bases d'une organisation personnelle au quotidien une fois de retour chez soi.

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

- 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, la relaxation
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi.

### **La Méditation**

- 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 de pratique s'effectueront en silence.**

## Organisation

### Journée type :

- 5 heures de pratique par jour entrecoupées de collations, pause solitaires
- Repas végétarien pris en commun
- Temps libre : dans le jardin, piscine à disposition
- Selon météo nous pourrions partir en ballade une journée complète...
- **Les temps de pratique seront répartis dans la nature et à l'Espace 24 qui possède un jardin et une piscine privative pour les stagiaires.**

## Tarif

- **340€** pour l'enseignement et les 3 repas de midi pris en commun sur place.

## Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
  - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
  - Les collations
  - Vous pouvez disposer du lieu en soirée pour déguster un repas préparé par vos soins, micro-onde et frigidaire à disposition..

## Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner, onglet « **HEBERGEMENT** » du site
- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...

## Matériel

- Chaussure de marche (basses suffisent) confort pour la marche
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau
- Pareo pour la relaxation

## Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque : soit **340€**, 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 ou de contingence sanitaires.

## AU VILLAGE

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

**Bulletin d'inscription au stage  
MA RETRAITE DE 3 JOURS**

<b>Dates</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Âge</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Comment avez-vous connu le stage ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?</b>	
<b>Informations de santé utiles à communiquer</b>	
<b>Traitement médical utile à communiquer</b>	
<b>Personne à contacter en cas de besoin</b>	
<b>Inscription effectuée</b>	<b>Montant 340€ libellé "TRESCA"</b>
<b>Envoyer un chèque :</b>	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