

« MA PAUSE RESSOURCEMENT »

- Un massage-bien-être d'une heure sur rendez-vous, pour éliminer la fatigue ou le stress
- Une séance individuelle de sophrologie d'une heure sur rendez-vous pour aller vers ce qui est « bon » pour moi.

JOUR 2 de 9h à 12h :

- Un atelier de groupe de Méditation Pleine présence - Hatha Yoga traditionnel & Sophrologie

Lieux

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

Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » en pratiquant le Yoga, la Méditation Pleine présencen et recevoir un massage-Bien-être avec la méthode « Corps en Vie » et une séance de Sophrologie.
- Débutants et initiés (méthode d'ajustement individuel) à partir de 17ans sans limite d'âge.

Intervenante

Sophie TRESKA

Sophrologue

Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY et IPEES (Institut psychothérapie Enseignement Sophrologie)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances 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 de l'atelier du dimanche matin

Yoga - Méditation - Relaxation :

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
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

Organisation

- Sur rendez-vous:
 - Un massage-bien-être d'une heure
 - Une séance individuelle de sophrologie d'une heure
- 9h à 12h
 - Atelier de groupe YOGA et MEDITATION RELAXATION SOPHROLOGIE
 - Pause collation

Tarif

- 190€

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation,
 - Tapis, coussins, couvertures, accessoires...
 - Les collations
- La piscine du lieu est à disposition des stagiaires

Inscriptions

- Inscription en adressant le bulletin d'inscription accompagné du paiement, page 5

Accès à SAOU :

Voiture : 1h50 de Lyon

Sortie Valence Sud : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

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.

AU VILLAGE

Boulangerie, un traiteur, une épicerie, une poste, 3 restaurants, une galerie d'art, un brocanteur, une bijoutière, un coiffeur, une potière, une sculptrice sur bois, un graveur d'art.

HEBERGEMENTS

Consulter l'onglet « HEBERGEMENTS » du site Internet, on peut vous conseiller.

« MON TEMPS DE RESSOURCEMENT »

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Âge	
Comment avez-vous connu?	
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	
Inscription	190€ Chèque à l'ordre de « TRESCA » 24 rue de L'Oume 26400 Saou

Date et signature