



Sophrothérapeute – Instructrice Yoga et Méditation
Technicienne Hypnose Ericksonienne - Gestion du stress

PRATICIEN BIEN-ETRE

FORMATION HOLISTIQUE

RESPIRATION – MEDITATION – SOPHROLOGIE

HATHA YOGA DOUX – RELAXATION – MASSAGE ASSIS

200 HEURES - A Saoû 26400 Drôme

POURQUOI CE PROGRAMME DE FORMATION ?

« A L'Espace du Possible, centre de Ressourcement en Drôme où je reçois des personnes en recherche de mieux-être, en cours de thérapie ou non, beaucoup d'entre elles souhaitent introduire des pratiques psychocorporelles d'introspection dans leur quotidien....Je suis convaincue qu'il est possible d'adapter et d'ajouter des compétences dans son activité en y introduisant des propositions psychocorporelles basées sur l'approche de la Sophrologie, le Yoga doux, la Méditation, la Respiration, la Relaxation - sans être un spécialiste de ces disciplines, qui soutiennent l'individu dans sa quête de sens, c'est pourquoi j'ai eu envie de bâtir ce programme destiné à tous.»

OBJECTIFS

➔ Vous souhaitez :

- Améliorer votre relation avec vous-même et avec les autres en apprenant à mieux gérer le stress.
- Acquérir et transmettre des pratiques de mieux-être qui permettent de libérer le stress, la parole, la créativité.
- Accompagner des clients, des patients en introduisant dans votre activité des pratiques psychocorporelles, qu'elles soient prophylactiques, thérapeutiques ou pédagogiques.
- Être capable d'animer des ateliers « Bien-Etre ».

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Ouverte à toute personnes désireuses de pratiquer et transmettre le Bien-Etre.
- Possibilité de découvrir un nouveau métier
- Professionnels de l'accompagnement, infirmier, médecin, thérapeute, coach, professeur des écoles, enseignant, sophrologue, nutritionniste...
- Salariés et consultants souhaitant organiser des ateliers au sein d'une structure.

MODALITES D'INSCRIPTION

➔ **PRÉ-REQUIS (Disposer d'au moins 1 prérequis..)**

- Pouvoir justifier d'une pratique de Sophrologie, de Relaxation ou de la Méditation ou du Yoga ou activité psychocorporelle auprès d'un professionnel.
- Autre...qui vous semble justifier cette demande d'inscription.

➔ **Lettre de motivation suivie d'un entretien.**

MODES PEDAGOGIQUES

- ➔ Alternance entre théories et pratiques - La pratique dans la nature constitue un outil essentiel
- ➔ Entraînement à la conception et à la conduite d'une séance, étude de cas
- ➔ Echanges et Feed-back
- ➔ Kit de formation
- ➔ Travaux personnels et engagement de pratiquer 20' / jour pendant toute la période de la formation.
- ➔ Attestation de fin de formation

➔ ORGANISATION DE LA FORMATION 200 HEURES

- 23 jours en présentiel constitués de 7 modules obligatoires:
 - Module 1 à 6 en séjour de 3 jours & Module 7 en séjour de 5 jours
- 4 séances visio
- 2 entretiens individuels
- Travaux personnels
- **Détail du programme : demande par mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com**

DATES

- **Séjours de 3 jours** : arrivée le jeudi soir pour le repas de 19h suivi d'une séance
Départ le Dimanche à 16h30
 - **Module 1 : 6 au soir, 7, 8, 9 Octobre 2022**
 - **Module 2 : 24 au soir, 25, 26, 27 Novembre**
 - **Module 3 : 14 au soir, 15, 16, 17 Janvier 2023**
 - **Module 4 : 9 au soir, 10, 11, 12 Mars**
 - **Module 5 : 11 au soir, 12, 13, 14 Mai**
 - **Module 6 : 1^{er} au soir, 2, 3, 4 Juin**
 - **Module 7 de 5 jours : du Vendredi 8 au soir, au Mercredi 13 Septembre**

TARIFS

- ✓ **Enseignement : 2665€**
- ✓ **Hébergement en pension complète : 1679€ 23 nuitées à 73€** avec collations matin et après-midi incluses
Gîte de Chantebise à Saoû: <https://chantebise.com>
- ✓ Le gîte en pleine nature au pied de la forêt, est situé dans le village
- ✓ 2 personnes par chambre
- ✓ Les repas sont végétarien

LIEU DE LA FORMATION

Espace du Possible : 24 Rue de l'Oume 26400 Saoû : au cœur du village et de la forêt de Saoû – Jardin et piscine privative

ACCES :

- ✓ **Voiture : 1h50 de Lyon – 40' de Valence – 35' de Montélimar**
- ✓ **Train** : Certains trains à Valence TGV ont une correspondance pour la Gare de Crest situé à 15' en voiture de Saoû tél : 04 28 61 26 26
 - Taxi du Conseil Général (sauf le dimanche) Crest-> Saoû 5€, le réserver 48h à l'avance au n° suivant 04 28 61 26 26 (Justifier d'un billet de train)
- ✓ Nous pouvons aussi venir vous chercher à la **Gare de Valence TGV** selon l'horaire de votre train (40' voiture).

Sophie TRESCA

« Mon Centre de Ressourcement dans la Drôme à Saoû 26400 est ouvert toute l'année, je me consacre maintenant après 10 ans d'interruption de consulting en entreprise, à ma passion depuis toujours: accompagner des personnes vers le mieux-être autour des pratiques du Yoga et de la Méditation Pleine Conscience, la Sophrologie, sous forme de programme personnalisés et de stages. Les personnes qui souffrent de mal-être ou celles qui cherchent à aller vers ce qui est « bon » pour elles sont les bienvenues. J'accompagne des séjours de « Jeûne et Détox » et « Formation au massage pleine conscience, le Corps en vie »

- Enseignante de Hatha Yoga FNY - Praticienne Méditation Pleine Conscience UMENTITY
- Sophrologue IPEES - Technicienne Hypnose Ericksonienne - Consultante « Gestion du stress » en entreprise.
- Consultation individuelle, week-end et stages à L'Espace du Possible 24 rue de l'Oume à Saoû 26400
Tél : 06 10 82 38 38 - Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com - Site : www.yoga-sophrologie-drôme.fr

BULLETIN INSCRIPTION - PRATICIEN BIEN-ETRE

24, rue de l'Oume - 26400 SAOU

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

Tél : 06 10 82 38 38

Dates	Session 2022- 2023: démarrage Octobre
La lettre de motivation et l'entretien individuel avec Sophie TRESCA ont été validés.	OUI
Session 2022- 2023: démarrage Octobre	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué une technique psychocorporelle ?	
Indication de santé utiles à communiquer / Traitement, médical	
Personne à contacter pendant la formation en cas de besoin	
Contreindications alimentaires	
L'inscription est prise en compte à réception du bulletin accompagné des 3 règlements Je m'engage à régler à chaque fin de module, l'hébergement et l'intendance du module suivant	<ul style="list-style-type: none">• Enseignement : 2665€ <input type="checkbox"/> Chèque libellé à l'ordre de « Sophie TRESCA »• 99€ Chèque libellé à l'ordre de « Gîte Chantebise » pour l'hébergement Module 1• 120€ Chèque libellé à l'ordre de « Félicie TODZE » pour les 6 repas et petits déjeuner du Module 1
Inscription close le 3 Septembre.	

Date et signature :