

RANDONNEE & MEDITATION

Randonnées de difficulté moyenne
Les fondamentaux de la Méditation Pleine Conscience
Yoga doux

Hébergement libre

Stage limité à 8 personnes

En cas de confinement, l'attestation « FORMATION » convient, me consulter



Intervenante : Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation et Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES
Consultante « Gestion du stress » en entreprise - Consultation individuelle de Sophrologie
Massage bien-être « Le corps en vie »
Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél : 06.10.82.38.38
Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com -

Horaires des pratiques:

Jour 1 : arrivée 10h
Horaire type : 9h à 17h
Dernier jour : départ 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, la Respiration 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, engagent le courage de changer, stimulent la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulagent 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

Journée type : 9h à 17h

- **Jour 1 arrivée à 10h**
- Dernier jour : départ à 16h
- Les journées seront réparties en randonnées et en intérieur durant lesquelles nous pratiquerons des pauses méditatives, étirements et relaxations.....
- Repas de midi végétarien pris en commun
- Temps libres : dans le jardin, piscine à disposition

- **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 sans hébergement

- 3 jours : 270€ + 60€ pour les 3 repas

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 tiré de votre sac, micro-onde et frigidaire à disposition..

Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner, onglet « **HEBERGEMENT** » du site

Matériel à prévoir

- Une serviette de yoga + paréo
- Baskets ou chaussures de marche étanches en hiver.
- Mini sac à dos, chapeau...bonnet et gants en hiver
- Maillot de bain

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception du montant du stage 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 contingences sanitaires.

AU VILLAGE

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

Bulletin d'inscription - RANDONNEES & MEDITATION

« Yoga doux Relaxation Sophrologie »

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	
Avez-vous une intolérance alimentaire ?	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à réception d'un chèque ou virement (demander le Rib) En cas d'annulation pour manque de participation, le montant total vous sera adressé	Montant 270€ libellé "TRESCA" Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38 Prévoir 60€ pour les 3 repas
Si hébergement sur place à l'Espace 24 (2 nuits minimum). 2 chambres à disposition.	50€ / Chambre seule / Personne / Nuit avec petit déjeuner / : 80€ / couple / nuit Salle de bain et wc partagés

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature