

Ballade-Yoga-Detox douce en Drôme

3 Jours

CUISINE SIMPLE ET VEGETALE

SE NOURRIR EN PLEINE CONSCIENCE

YOGA - SOPHROLOGIE - MARCHÉ

L'hébergement est libre

Horaires:

Jour 1 : 10h à 20h30 (2 repas pris en commun)

Jour 2 : 9h30 à 20h30 (2 repas pris en commun)

Jour 3 : 9h30 à 16h (repas de midi pris en commun)

Lieux :

Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (Lieu calme au coeur du village)
Village en lisière de la Forêt de Saoû, un haut lieu de randonnées.



Public concerné :

- Toute personne désireuse d'être accompagnée dans un changement alimentaire.
- Toute personne souhaitant découvrir une cuisine vivante et de santé, recettes, trucs et astuces...
- "marcheurs-baladeurs" (maxi 2h de marche par jour....)
- Toute personne désireuse de faire une pause "nature" et de s'immerger dans le temps présent, en pleine conscience dans une pratique de Yoga et de la méditation....
- A partir de 17 ans sans limite d'âge.

Intervenantes :

<p>Gervaise ANZIANI Naturopathe Diplômée CESA (cfppa d'Hyères) du MNA Formée à la Phytothérapie et Herboristerie par IMDERPLAM (Montpellier) Enseignante d'Education Physique Diplômée CAPEPS du MEN Consultation - stages - sorties phytobotaniques - herboristerie familiale - cours de cuisine et de nutrition - Accompagnatrice de Jeûnes... L'Achillée le Village 26160 Pont de Barret Tel: 06 83 39 34 73 Mail : gervaise.a@orange.fr</p>	<p>Sophie TRESCA Sophrologue. Diplômée IPEES Enseignante de Yoga traditionnel et Méditation, diplômée EFY Animatrice atelier philosophiques pour enfants et adolescents (https://asso.seve.org/) Massage-Bien-Etre Consultante « Gestion du stress » en entreprise Séances individuelles et en groupe à L'Espace 24 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</p>
--	--

Présentation du stage

Ce stage, dans la région de Saoû, sera une composition équilibrée de pratiques (Ateliers, ballades, phytobotanique, yoga...), de moments d'échanges, de dégustations et de convivialité, pour vous permettre plus d'autonomie et de ressenti vers un retour à sa santé et sa Vitalité .

Nous expérimenterons ensemble une alimentation saine et de santé pour permettre la détox (notions de diététique, recettes et relation avec les saisons ...) ainsi qu'une pratique et une écoute respectueuse de Soi et de son corps (ballades, sophrologie, pleine conscience). Nous explorerons les secrets gourmets et de santé, des légumes et plantes médicinales, et pourquoi pas, établir un lien entre , la générosité, la beauté de la nature et notre « terre intérieure » (pour ne pas dire écologie personnelle !).

Ballades phytobotaniques

au cours desquelles nous apprendrons à reconnaître et à utiliser les plantes, en fonction des saisons et de leurs propriétés (Médicinales, culinaires, cosmétiques) mais aussi à faire partie d'un écosystème vivant, plus grand que nous, mais régi par les mêmes principes

Atelier Cuisine "Vitalité et détoxifiante »

Avec les légumes et fruits de saison*, nous découvrirons une cuisine de santé, les recettes et petits secrets de la cuisinière, comme la sauce « printemps, été... » vite faite, aromatique, et gourmande qui relèvera tous vos plats! Cueillette, idées, et principes simples... Tout cela pour les plus grands bienfaits de notre corps, notre santé et nos papilles !!.

Les ateliers :

Confection de tisanes et décoctions, sauce végétales, condiments, pestos... pratique et écriture des recettes,...pour une mise en bouche colorée

***En fonction de la météo, et quand la saison le permet !**

Yoga - Méditation - Relaxation- Sophro

- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- La respiration, moment de vérité, la relaxation
- La méditation guidée, engage le courage de s'engager dans le changement en toute sérénité.
- La sophrologie permet de donner du sens au choix alimentaire et d'ancrer une façon saine de se nourrir. De quelle nourriture ais-je besoin ? Quel sens je donne à l'acte de me nourrir ? Comment je souhaite me nourrir ?

Organisation

- ALTERNANCE de Pratiques, pauses, ateliers et ballades
 - La plupart des repas que nous dégusterons seront élaborés avec le groupe
- Le lieu du stage dispose d'une piscine dédiée aux stagiaires
- Le lieu de stage est situé au cœur du village et point de départ des ballades.
- Les pratiques se dérouleront en intérieur et en extérieur, parfois sur des lieux accessibles par une marche d'approche.
- Vous trouverez sur place, tapis de Yoga, couverture, support méditation...

Tarif

- 360 € pour l'encadrement et 90€ pour les 5 repas

Ce qui est à votre charge

- L'hébergement

Inscriptions

- Par chèque bancaire à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saoû.
- Le stage peut être annulé pour un nombre de participant insuffisant.

Au village

- Epicerie produits locaux et bio
- Boulangerie
- Marché tous les samedis matin et mercredi soir (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste
- **Distributeur automatique bancaire à Bourdeaux 15' en voiture**

Ballade-Yoga-Detox douce en Drôme *Cuisine simple et végétale*

Yoga - Méditation Pleine conscience- Relaxation - Sophrologie

Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Avez-vous une intolérance alimentaire ?	
Information de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription	Chèque 450€ libellé "TRESCA"
Envoyer à	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38

Date et signature