

Stage **non résidentiel**, déjeuners de midi inclus
Notre village propose des chambres d'hôtes, gîtes, campings...

JUILLET - AOUT

« RALENTIR »

Méditation Pleine Conscience - Yoga Traditionnel -Sophrologie

Dates:

La respiration :

Oser respirer comme si c'était la première fois ouvre des horizons nouveaux. C'est ce que je vous propose durant ce stage, découvrir vos ressentis grâce à la respiration complète, thoracique et abdominale.

La respirer est beaucoup plus qu'absorber de l'oxygène, c'est juste être soi en accueillant l'instant présent. S'offrir des moments de vérité.

Observer, ressentir et suivre intérieurement les différentes étapes de la respiration est une démarche simple qui nous conduit tout naturellement et sereinement vers nos aspirations et nous entraînent à les réaliser.

Le changement s'installe comme une onde naturelle qui ne souhaite qu'à s'exprimer.

On quitte progressivement le monde du « Il faut que » pour « je ressens le besoin de... »

Les murmures de la respiration sont nos meilleurs alliés en toutes circonstances, ils nous aident à apprivoiser une situation, les postures 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 partirons munis de notre tapis en bandoulière et d'une petite couverture pour découvrir le plaisir de la marche méditative, douce, peu harpente et le bonheur de prendre un temps réservé à la pratique de postures, de la Méditation assise, relaxation et 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)

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

Présentation du stage

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 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 avec un coussin confortable, sur un chaise, fauteuil.....

Yoga - Relaxation -Sophrologie

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

- 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
- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La relaxation
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Prise de recul
- Se placer dans une bulle
- Demander au cœur comment il voit une situation délicate
- Découvrir la puissance de l'auto-compassion : se donner du bien-être et de la bienveillance
- Moments de feef-back
-

Organisation

- **Compte tenu de la chaleur: les horaires de pratiques sont les suivants :**
 - Début du stage : Mardi : 7h30 à 14h – 18h à 19h30
 - Mercredi ; 7h30 à 14h – 18h à 19h30
 - Jeudi : Jour libre / Pas d'animation
 - Vendredi : 7h30 à 14h – 18h à 19h30
 - Dernier jour ; Samedi 7h30 à 15h30
-
- **9h ; Une collation chaude est servie**
 - Encas petit déjeuner tiré de votre sac
- **Les repas végétariens de midi sont pris en commun**

Exemple d'une journée type :

Ballade et pratique en extérieure: étirements, respirations, musculation, conscience psychocorporelle, relaxation et méditation, sophrologie dans la nature si la météo le permet

- Notre village est au pied de ballades
- Le lieu est à votre disposition toutes les journées complètes, jardin, piscine privative

Les tarifs

- **400€ + 80€** pour les 4 repas végétariens de midi et collations / par personne..

Ce qui reste à votre charge

- L'hébergement, petit déjeuner, diner
- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau....

Hébergements possibles :

- Consulter la rubrique « **HEBERGEMENTS** » du site et consulter Sophie Tresca en cas de besoin.

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- La participation au repas de midi se règlera sur place

Au village

- Epicerie produits locaux et bio
- Marché tous les samedis matin et **mercredi soir de 18h à 20h** (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- Poste - **Pas de distributeur de monnaie**

Bulletin d'inscription

« RALENTIR »

Méditation Pleine Conscience - Yoga Traditionnel

| | |
|--|--|
| Dates à indiquer | |
| Prénom | |
| Nom | |
| Âge | |
| Adresse | |
| Tél | |
| Mail | |
| Comment avez-vous connu le stage ? | |
| Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la sophrologie ? | |
| Informations de santé utiles à communiquer | |
| Traitement médical utile à communiquer | |
| Personne à contacter en cas de besoin | |
| Particularité alimentaire | |
| | |
| Inscription effectuée | 400€ Prévoir 80€ pour les 4 repas de midi |
| | |
| Envoyer à : | Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38 |

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature