



## PARTICIPER A UNE « MATINALE DU BIEN-ETRE »

### « YOGA – MEDITATION – SOPHROLOGIE »

9h à 12h (Pause collation) : 40€

#### POURQUOI VOUS INSCRIRE

- Pratiquer sur un temps plus long que votre séance hebdomadaire.
- Votre organisation ne vous permet pas de pratiquer chaque semaine.
- Découvrir des pratiques de Bien-Etre.
- Prendre un temps pour vous et vivre des moments de partage

#### POURQUOI UN ATELIER DE 3H

Un temps de pause exclusivement réservé au Bien-être stimule des connexions cérébrales, qui à leur tour souhaitent renouveler ces expériences positives. Nous ne sommes plus dans le « Il faut que » mais « J'ai envie de retrouver ce qui me fait du bien ».

Nos ressources de Bien-être stimulées nous donnent l'assurance que c'est possible d'aller vers le mieux-être.

#### DURANT CET ATELIER...

- Vous pourrez acquérir des capacités à respirer dans le confort .
- Vous développerez une résistance au stress.
- Vous découvrirez comment vous adapter à une situation dérangeante et la traverser.
- Vous vous entraînerez à accueillir ce que vous êtes.

#### AUCUN PRÉREQUIS NECESSAIRE

#### PROGRAMME

9h à 12h (Pause collation)

Accueil et souhaits des participants  
La Pleine Conscience dans le Yoga et la Méditation  
Sophrologie selon les besoins exprimés du jour

#### Matériel à amener :

- Une grande serviette à poser sur le tapis
- Des chaussures étanches, un bonnet, des gants pour la pratique en extérieure
- Des vêtements souples

#### Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, supports de méditation

#### 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 disciplines 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 »*

Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES


Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Consultation individuelle, week-end et stages à L'Espace 24 à Saoû 26400

Tél : 06 10 82 38 38 - Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com) - Site : [www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

# Bulletin d'inscription

## MATINALE BIEN-ETRE

<b>Dates</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Comment avez-vous connu cette formation ?</b>	
<b>Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la Sophrologie ?</b>	
<b>Indication de santé à signaler</b>	
<b>Inscription dès réception</b>	<b>Inscription: 40€</b>  Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca <input type="checkbox"/>
<b>Bulletin à envoyer à :</b>	 Espace 24 - 24, rue de l'Homme - 26400 SAOU Tél : 06 10 82 38 38 Mail : <a href="mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com">tresca.yoga.sophro@gmail.com</a> Site : <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a>

**Date et signature :**