

EPUISEMENT MENTAL ET/OU PHYSIQUE

Groupe restreint à 8 personnes

VOUS SOUHAITEZ

- Comprendre dans le corps et l'esprit ce qui vous a installé dans cette situation
- Ralentir dans votre quotidien.
- Retrouver du sens pour faire un choix professionnel ou d'ordre privé.
- Vous réparer d'une situation qui vous à longtemps fait peur (Surmenage professionnel ou privé, emprise)
- Apprendre à mieux gérer des émotions encore trop fortes pour vous.
- Reprendre le goût à des initiatives.
- Retrouver la joie et ce qui est bon pour vous.
- Apprendre à ne pas revivre la même situation.
- Avoir à nouveau confiance en vous et les autres.



Cette formation est pour vous !

CONTENU CETTE FORMATION :

- Les séquences s'alternent en propositions psychocorporelles et marches en extérieure en binômes et solo.
- Echanges et partages dans un dialogue exploratoire
- Améliorer la gestion des émotions : l'accueillir, la reconnaître, la nommer, lui donner de l'espace.
- Découvrir les ressources à utiliser pour apprivoiser les peurs et les transformer en confiance
- Vous développerez votre capacité d'écoute de soi et des autres.
- Développer la joie
- Vous accèderez à des compréhensions physiologiques du stress, et comment les transformer en une expérience positive.
- Vous saurez repérer les tensions musculaires et les dénouer.
- Vous apprendrez à respirer.



AU-DELA

- Un retour vers vous-même et partager avec d'autres.
- Une pause pour un ressourcement doux et dynamique.
- La découverte de votre corps et votre esprit bien en vie !
- L'ancrage et le courage d'aller vers le changement par le Yoga, la Méditation, la Pleine conscience et la Sophrologie.

MATERIEL A PREVOIR :

- De quoi écrire
- Un paréo
- Un petit sac à dos, vêtements souples, chaussures étanches en hiver, baskets

MATERIEL FOURNI :

- Le tapis de Yoga, les couvertures et supports de Méditation

ORGANISATION : Groupe restreint à 8 personnes maximum

Jour 1 : 10h à 17h30

Jour 2 : 9h30 à 17h30

Jour 3 : 9h30 à 16h

- Les repas de midi sont pris en commun
- Alternances de pratiques de Méditation, de Yoga doux et de sophrologie, de dialogues exploratoires et d'enseignement sur les mécanismes du mental, des émotions, des pensées.

TARIFS :

- Enseignement : **330€** / par personne
- 3 repas de midi pris en commun sur place : **66€**

HEBERGEMENT PENSION COMPLETE SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE (se renseigner s'il reste de la place)

- 2 chambres avec lit 160 et salle d'eau WC partagée
- 1 Chambre avec 2 lits 90 et salle d'eau et WC privative

HEBERGEMENT LIBRE

- Consulter la rubrique du site : <https://yoga-sophrologie-drome.fr/le-village>



Heureuse de vous accueillir !

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.

- Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience (FNY)
- Sophrothérapeute (IPEES)
- Consultante « Gestion du stress » en entreprise
- J'anime des week-end et stages à L'Espace du Possible à Saoû en Drôme 26400
- J'anime des formations « Praticien Massage »
- J'accompagne des « Retraites silencieuses »
- J'accompagne des séjours de «Jeûne et Détox »

ESPACE DU POSSIBLE - Au cœur de la forêt de Saoû - 24 rue de l'Homme 26400 Saoû - rôme

Tél : 06 10 82 38 38 - Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com - Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

Bulletin inscription
REPARER UN EPUISEMENT MENTAL ET/OU PHYSIQUE

Dates	
Prénom et nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la Sophrologie ?	
Indication de santé et de traitement médical	
Précautions alimentaires	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription dès réception La nuitée inclue le petit déjeuner	Animation : 330€ <input type="checkbox"/> 3 repas de midi : 66€ <input type="checkbox"/> 2 nuitées vendredi et samedi soir 110€ <input type="checkbox"/> 1 nuit supplémentaire : 55€ <input type="checkbox"/> Repas du soir sur commande : 22€ - Nbr de repas <input type="checkbox"/> 1 chèque pour l'animation 1 chèque pour hébergement et restauration à libeller à l'ordre de Sophie Tresca ou demander le Rib
Conditionna annulation	Si l'inscription est annulée dans les 8 jours qui précèdent le début du stage, le montant sera placé en avoir
Bulletin à envoyer à :	 Espace du Possible - 24, rue de l'Homme - 26400 SAOU Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature :