

MES QUATRES MATINALES

« HARMONIE »

Heureuse de vous accueillir à l'ESPACE DU POSSIBLE

Mardi 18 Juillet au Vendredi 21 Juillet

9 h à 12h

Vous souhaitez

- Pratiquer la méditation et la pleine conscience dans un lieu propice au calme et au retrait des habitudes.
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Pratiquer le Yoga doux pour garder la fluidité.
- Pratiquer au sein d'un groupe bienveillant.
- S'enrichir des échanges de parole ponctuels.
- Alternier marche et pratique
- Pratiquer la Sophrologie pour aller vers ce qui est « Bon » pour soi.
- Pratiquer la Méditation pour avoir le courage d'être ce que nous sommes et avoir le courage de changer.

Programme :

- Aucun prérequis nécessaire. Les débutants et les personnes expérimentées sont les bienvenues.
- Des temps de partage guidés entre pratiquants.
- Une pause « Collation »

- Jour 1 : Mieux respirer, le son du souffle, l'espace du souffle, le chemin parcouru
- Jours 2 : L'ancrage et le courage.
- Jour 3 : La posture assise et l'alignement.
- Jour 4 : Harmonie : souffle, geste juste, oser être ce que je suis.

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à prévoir :

- Des vêtements aussi de pluie, souples
- Chaussures de marches légères,
- De quoi écrire, cahier, stylo
- Paréo à poser sur le tapis, maillot de bain, chapeau, mini sac à dos

Matériel fourni :


- Tapis, couvertures, coussins de méditation, bancs

Tarif :

- 260€
- Bulletin d'inscription

Bulletin d'inscription

MES QUATRES MATINALES « HARMONIE »

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<u>L'Inscription de l'Enseignement</u> est effective dès la réception du paiement.	- Chèque 260€ à libeller à l'ordre de Sophie Tresca - Demander RIB
Annulation 8 jours avant le début du stage : somme gardé en avoir	
Bulletin à envoyer et accompagné du paiement ou ordre de virement:	 <p>Espace du Possible - 24, rue de l'Homme 26400 SAOÛ DRÔME Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr</p>

- J'accepte les conditions d'annulation

- Date et signature :