

**S'ILLUMINER EN JUILLET
AIMER S'EMOUVOIR**
Méditation Pleine Présence -Hatha Yoga - Sophrologie

Places limitées à 7 personnes!
Bulletin d'inscription en page 4

Nous ne pouvons pas changer les évènements mais nous pouvons apprivoiser les sensations et les émotions qui nous traversent. Et les aborder différemment en pleine conscience et de ce fait moins douloureusement..

Nous souhaitons acquérir de l'entraînement pour nous détendre, mieux nous connaître et mieux gérer les situations imprévues ou pérennes. Pour cela nous nous entraînerons à sentir les signaux dans le corps et l'esprit qui nous informent parfois avec un temps d'avance...pour mieux s'en affranchir sereinement.

Les murmures de la respiration sont nos meilleurs alliés en toutes circonstances, ils nous aident à apprivoiser une situation, les mouvements 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... sous les arbres, en bord de vallée, d'une rivière...



Lieux :

Espace du Possible, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU Drôme (au coeur du village)

Public concerné :

- Tous publics - A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à marcher difficulté moyenne
- Ce stage est limité à **8 personnes afin de respecter les attentes individuelles**

Intervenante :

Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise - Consultation individuelle de Sophrologie

Espace du Possible, 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

Hatha Yoga Inspiré de DESIKACHAR

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

- 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, la relaxation
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi.

La gestion des émotions s'articulera autour de la pratique de la méditation et des échanges en feed back

- o L'Accueillir, l'appivoiser
- o La nommer
- o Lui faire de la place
- o L'observer
- o Lui laisser le temps de se mouvoir
- o L'apprécier pour ce qu'elle à dire

La Méditation

- 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 docile du 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, sur un chaise, fauteuil.....

Organisation :

JOUR 1 : _Ouverture du Stage Dimanche 23/07 de 18h à 19h

Pour les personnes hébergées à l'Espace du Possible, installation à partir de 19h,

JOURNEE TYPE	
9h à 12h30	Pratiques et marche selon météo
Repas de midi pris en commun	
14h30 à 17h 30	Temps libre : Piscine / Jardin ou autre
17h30 à 19h	Sophrologie / Respiration / Méditation
1 soirée	Méditation en nocturne pour les participants qui sont hébergés à proximité de l'Espace du Possible

Sur demande Massage aux huiles ou Sophrologie individuelle si souhaité	60€
--	-----

HEBERGEMENTS SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE **selon place disponible**

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

HEBERGEMENT LIBRE conf l'onglet « HEBERGEMENT » du site ou nous consulter

Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
 - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
 - Les collations
 - Vous pouvez disposer du lieu en soirée pour déguster un repas préparé par vos soins, micro-onde et frigidaire à disposition..Epicerie traiteur Bio dans le village

Matériel à prévoir

- Chaussure de marche , baskets confort pour la marche, maillot de bain, serviette
- Mini sac à dos, chapeau, bouteille d'eau, pareo pour la relaxation

AU VILLAGE

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

Bulletin d'inscription - S'ILLUMINER EN JUILLET

AIMER S'EMOUVOIR

Dates	23 au 27 Juillet
Prénom et Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Informations de santé et traitement médical utile à communiquer	
Avez-vous une intolérance alimentaire ?	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription à réception d'un chèque ou virement à l'ordre de Sophie TRESCA (demander le Rib)	Sophie TRESCA : Espace de Possible, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38
ENSEIGNEMENT et 4 REPAS de MIDI	1 pers : 458€ <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
HEBERGEMENT sur place à L'ESPACE DU POSSIBLE / 4 NUITEES avec petit déjeuner (Ouverture du stage Dimanche 18h Installation dans les chambres à 19h)	1 personne 200€ <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 2 personnes dans la même chambre : 250€ <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
Repas du soir: pour les personnes hébergées sur place: mise à disposition micro onde et Kichnet - Nombreux restaurants et bars à tapas, épicerie bio dans le village,	
Si votre inscription est annulée dans les 8 jours qui précèdent, le montant sera placé en avoir.	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature