

# RETRAITE EN SILENCE & EN PLEINE CONSCIENCE

## « RALENTIR »

Heureuse de vous accueillir à L'Espace du Possible en Drôme à Saoû  
Village au cœur de la Forêt de Saoû

**Dimanche 3 Mars à 18h au Vendredi 8 Mars à 14h**

**Samedi 8 Juin à 10h au Mercredi 12 juin à 15h**

### Vous souhaitez

- Pratiquez 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.
- Vous enrichir des échanges de parole ponctuels.
- Marcher en silence et en conscience
- Rompre avec les habitudes pour laisser de la place à l'inconnu
- Pratiquer la Sophrologie pour aller vers ce qui est « Bon » pour soi
- Pratiquer la Méditation pour avoir le courage d'être ce que vous êtes et celui aussi de changer.

### Programme :

- Les pratiquants sont invités à pratiquer la méditation, assis sur un support, sur une chaise, adossé au mur, allongé si c'est un moment de fatigue...
- Des temps alternent entre « Assise » « Marche solitaire » « Repos »
- Aucun prérequis nécessaire. Les débutants et les personnes expérimentées sont les bienvenues.
- Un engagement à rester en silence ; si celui-ci s'avère trop contraignant il est toujours possible de s'isoler sans gêner les participants pour échanger avec un autre.
- Un ou deux temps de partage guidés entre pratiquants durant la journée.
- Des temps sont prévus pour un ou deux entretiens individuels si le pratiquant le souhaite.
- Les journées s'échelonnent de 9h à 18h.
- Une pause « Collation » le matin et l'après-midi.
- La retraite se termine Vendredi à 14h après le repas pris en commun.

### LOGISTIQUE DU STAGE

#### Matériel à prévoir :

- Une montre ou tél portable « mode silencieux », pour connaître l'heure
- Des vêtements aussi de pluie, souples et chauds, chaussettes chaudes...châles
- Chaussures de marches étanches, car la prairie peut être mouillée et cela serait dommage de ne pas pouvoir se déplacer...
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches
- Pour les habitués vos supports de méditation
- Une lampe de poche
- De quoi écrire, cahier, stylo

### Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, coussins de méditation, bancs
- Draps et linges de toilette

### Matériel à prévoir :

- Paréo pour le tapis de Yoga
- Chaussettes chaudes pour la relaxation
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches

### Tarifs : La retraite à lieu en résidentielle ou hébergement libre

- **420€** : Accompagnement / **790€** en couple
- **110€** : pour les 5 repas de midi pris en commun/ Personne (Hébergement libre)
- **370€** : + Hébergement en pension complète – **590€** en couple
  - 3 chambres avec lit 160
  - 1 chambre avec 2 lits 90
- Les prix proposés pour l'hébergement et la restauration comprennent les nuitées et tous les repas, ainsi que des collations et boissons pendant les pauses.
- Les repas sont à tendance végétarienne
- Pensez à signaler vos intolérances alimentaires

### Accès :

En voiture : 40' de Valence et Montélimar

En Train : 15' de la Gare de Crest ( le Dimanche on peut venir vous chercher , en semaine il est possible de commander un taxi pour 6€)

### Sophie TRESCA



#### ESPACE DU POSSIBLE – SAOÛ - DRÔME

<https://yoga-sophrologie-drome.fr/>


*« 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 »

## Bulletin d'inscription

### RETRAITE SILENCIEUSE ET EN PLEINE CONSCIENCE

Lieu du stage : Espace du Possible à Saoû

Dates	Dimanche 3 Mars à 18h au Vendredi 8 Mars à 14h Samedi 8 Juin à 10h au Mercredi 12 juin à 15h
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Intolérances alimentaires	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<b><u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u></b> Annulation 8 jours avant le début du stage : somme gardée en avoir Si le stage est annulé par manque de participants, les sommes versées sont intégralement remboursées	- Accompagnement: 420€ /- en couple 790€ + 5 repas de midi et collations: 110€ (En hébergement libre) Pension complète 370€ / 590€ en couple -- Rayez les mentions inutiles (Chèque à libeller de Sophie Tresca) - Demander RIB
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 : <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a></p>

- J'accepte les conditions d'annulation

- Date et signature :