

S'ILLUMINER EN JUILLET LA NATURE TOUT LE TEMPS Méditation Pleine Présence -Hatha Yoga - Sophrologie

Bulletin d'inscription en page 4

Nous ne pouvons pas changer les événements 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.



Lieux : Domaine du Taillé en Ardèche

<https://www.domainedutaille.com/>

Public concerné :

- Tous publics - A partir de 18 ans sans limite d'âge.
- Toute personne initié (e) ou pas au Yoga et la Méditation et à la Sophrologie

Intervenante :

Sophie TRESCA

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

Formateur en massage Pleine Conscience

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

Plus de vingt d'expérience dans l'accompagnement de groupes.

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 de l'émotion s'articulera autour de la pratique de la Méditation Pleine Conscience, de la Sophrologie et des échanges en feed back, dialogues exploratoires...

- o L'Accueillir, l'appivoiser , la nommer
- o L'Observer - Lui faire de la place
- 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, sur un chaise, fauteuil...

Organisation :

JOUR 1 :_Ouverture du stage Dimanche de 18h à 19h Dojo nature Espace CAMELIA
Repas 19h30
Installation à partir de 17h.

JOURNEE TYPE	
9h à 12h15	Pratiques
Repas	
14h30 à 16h 30	Temps libre : Ballades Nature / Piscine naturelle / Repos
16h30 à 19h	Sophrologie / Respiration / Méditation
21h à 21h45	Méditation 3 soirs

Bulletin d'inscription - S'ILLUMINER EN JUILLET

Dates	14 au 19 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	
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	1 pers : 420€ <input type="checkbox"/> Couple : 790€ <input type="checkbox"/>
HEBERGEMENT	Pensez à réserver votre hébergement au Domaine du Taillé. Sous tente Lodge grand confort https://www.domainedutaille.com/
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