

# MES CINQ MATINALES

## « HARMONIE »

Heureuse de vous accueillir à l'ESPACE DU POSSIBLE

Dimanche 21 Juillet au Jeudi 25 Juillet

8h30 h à 11h30

### 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.
- Jour 5 : Fluidité

### 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 :

- **250€**
- **Bulletin d'inscription**

## Bulletin d'inscription « MES CINQ MATINALES HARMONIE »

|   |   |
|---|---|
| <b>Dates</b>  |   |
| <b>Prénom et Nom</b>  |   |
| <b>Age</b>  |   |
| <b>Adresse</b>  |   |
| <b>Tél</b>  |   |
| <b>Mail</b>   |   |
| <b>Site internet</b>  |   |
| <b>Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?</b>  |   |
| <b>Indication de santé que vous pensez utile à signaler</b>   |   |
| <b><u>L'Inscription de l'Enseignement</u> est effective dès la réception du paiement.</b><br><br><b>Annulation 8 jours avant le début du stage : somme gardé en avoir</b> | - Espèces ou Chèque 250€ à libeller à l'ordre de Sophie Tresca<br>- Demander RIB  |
| <b>Bulletin à envoyer et accompagné du paiement ou ordre de virement:</b>   |  <p> <b>Espace du Possible - 24, rue de l'Homme<br/> 26400 SAOÛ DRÔME<br/> Tél : 06 10 82 38 38<br/> Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com<br/> Site : <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a></b> </p> |

- J'accepte les conditions d'annulation

- Date et signature :