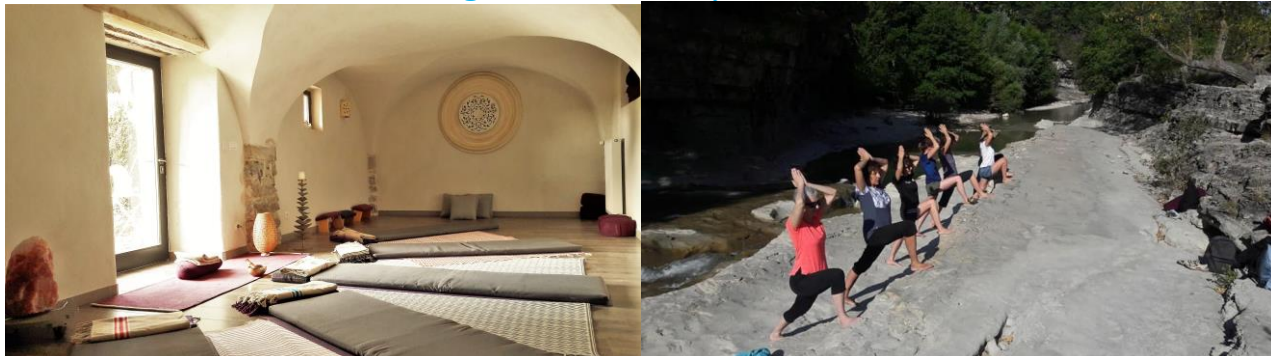


# RANDONNEE & MEDITATION

Randonnées de difficulté moyenne  
Les fondamentaux de la Méditation Pleine Conscience  
Yoga doux

-----  
Stage limité à 8 personnes



**Intervenante : Sophie TRESCA**

Enseignante de Yoga Méditation et Sophrologie. Diplômée FNY et IPEES  
Consultante « Gestion du stress » en entreprise - Consultation individuelle de Sophrologie  
Massage bien-être « Le corps en vie »  
Espace du Possible, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél : 06.10.82.38.38  
Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com) -

**Lieux :**

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

**Public concerné :**

- Toute personne à partir de 17 ans, désireuse de prendre une pause, de s'initier à la pratique de la Méditation Pleine Conscience, la Respiration ou de pratiquer le Yoga, la Relaxation et la Sophrologie. Etre en mesure de marcher entre 3 et 4h par jour sur un dénivelé facile à moyen.

**Présentation du stage**

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

## **Sophrologie et 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 changement. Dans ce monde rien ne dure...Alors pourquoi ne pas être le témoin du changement, l'apprivoiser, le reconnaître...

Ces pratiques protègent et réparent dans le sens qu'elles permettent 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..

Elles apprennent à vivre ce qui "se vit" dans l'instant, sensations corporelles, émotions, sentiments, pensées et favorisent l'émergence de la nature profonde.

Elles permettent 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.....

**Yoga doux** : Comment ancrer le corps, ce vase d'argile...

- 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
- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La relaxation La méditation guidée, engagent le courage de changer, stimulent la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulagent la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi avec la Sophrologie
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

## TARIF ENSEIGNEMENT

3 jours :

- 295€ / 1 personne
- 570€ / Couple

## HEBERGEMENTS SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE selon place disponible, voir tarif dernière page

- 3 chambres avec lit 160 et salle d'eau wc partagée
- 1 Chambre avec 2 lits 90 et salle d'eau et wc privative

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

## LES REPAS

Les repas de midi et collations sont pris en commun avec le groupe (+ 66€ pour les 3 jours)

Les repas du soir sont libres.

Si vous logez sur place à L'Espace du Possible vous disposez **pour le soir** d'une cuisine en libre service et d'un frigidaire.

## Matériel sur place

- Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations

## Matériel à prévoir

- Une serviette de yoga + paréo
- Baskets ou chaussures de marche étanches en hiver.
- Mini sac à dos, chapeau...bonnet et gants en hiver, maillot de bain

## Organisation

- Jour 1 : 10h à 17h30
- Jour 2 : 9h30 à 17h30
- Jour 3 : 9h30 à 15h30
  
- Collation matin et après midi
- Jardin et piscine privative

## Au Village

- Epicerie produits locaux et bio - Boulangerie
  
- Marché tous les samedis matin (Toute l'année) et Mercredi soir (Mars à Octobre)
  
- 4 restaurants de Mars à Novembre- Poste –
  
- **PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE**

## Accès

15' en voiture de la gare de Crest où l'on peut venir vous chercher éventuellement, sinon taxi régional 6€ (demander les coordonnées)

2h en provenance de Lyon ou Marseille  
30' de Montélimar

## Bulletin d'inscription - 3 jrs -RANDONNEES & MEDITATION

### « Yoga doux Relaxation Sophrologie »

Dates	
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	
<p><b>Accompagnement:</b></p> <p>1 pers : 295€ Couple : 560€</p> <p><b>Pension complète à L'ESPACE DU POSSIBLE</b> 2 nuitées avec petit déjeuner: (Vendredi et Samedi + 5 repas)</p> <p>1 personne : 250€ Couple : 360€</p> <p>Si en hébergement libre: 3 repas de midi et <u>collations</u> pris en commun</p> <p>66€</p> <p>Jeudi soir : nuit supplémentaire,</p> <p>60€</p> <p>1 repas tiré du sac ou à la commande 18€</p>	
Si votre inscription est annulée dans les 10 jours qui précèdent le début du stage, le montant sera placé en avoir.	
Envoyer votre bulletin d'inscription accompagné de votre règlement à l'ordre de Sophie Tresca	<p>Chèque ou demander le Rib Sophie Tresca Espace du Possible 24 Rue de l'Homme*26400 Saoû</p>
Si le stage est annulé par manque de participants, les sommes versées seront remboursées intégralement	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature