

## « MA PAUSE RESSOURCEMENT »

**SUR RENDEZ-VOUS - SAMEDI et/ou DIMANCHE Après-Midi**

- Un massage-bien-être à l'huile, protocole « Le Corps en vie » de Fanny GUINARD - Une heure pour éliminer la fatigue ou le stress.
- Une séance individuelle de Sophrologie d'une heure pour aller vers ce qui est « bon » pour soi.

### **DIMANCHE de 9h30 à 12h30**

- Un atelier de groupe Méditation - Hatha Yoga Traditionnel & Sophrologie (Dans la nature ou en salle selon la météo)

#### Lieux

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

#### Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » en pratiquant le Yoga, la Méditation Pleine présence et recevoir un massage-Bien-être avec la méthode « Corps en Vie » et une séance de Sophrologie.
- Débutants et initiés (méthode d'ajustement individuel) à partir de 17ans sans limite d'âge.

#### Intervenante

**Sophie TRESKA**

**Sophrologue**

Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY et IPEES (Institut psychothérapie Enseignement Sophrologie)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances hebdomadaires à L'Espace du Possible - Consultation individuelle de Sophrologie

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

#### Présentation de l'atelier groupe du dimanche matin

##### Yoga - Méditation - Relaxation :

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

- 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 et la méditation guidée, engage le courage de changer, stimule la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulage la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi - Moments de feef-back

## Matériel

- **Sur place** ○ Tapis de Yoga, couverture, supports de Méditation ○ Collations
- **Se munir**
  - Un paréo léger à poser sur le tapis - 1 paire de chaussettes chaudes pour la relaxation ○ 1 paire de chaussures étanches selon la saison, bonnet, gants -1 vêtement souple pour les pratiques - Maillot de bain - Petit sac à dos

## Tarif Enseignement

- 190€ Personne seule
- 310€ Couple

## HEBERGEMENTS SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE (Piscine privative)

- 2 chambres avec lit 160 et salle d'eau WC partagée
- 1 Chambre avec 2 lits 90 et salle d'eau et WC privative
- 22€ le repas (en option Samedi midi et soir **de Novembre à Mars** (Cuisine simple de santé)

## • HEBERGEMENTS LIBRE

- Consulter l'onglet « HEBERGEMENTS » du site Internet, on peut vous conseiller..

## • Accès à SAOU :

- Voiture :
  - 1h50 de Lyon ○ Sortie Valence Sud direction CREST: 40' ○ Sortie Montélimar Nord : 40'
- En train :
  - Valence TGV : demander si nous avons la disponibilité pour venir vous chercher, mais dans ce cas il faut venir le Vendredi soir, soit **2 nuitées**
  - **30€ la course aller-retour**

## AU VILLAGE

Une boulangerie, un traiteur, une épicerie bio, une poste, 3 bars restaurants de Mars au 15 Novembre environ), un brocanteur, une bijoutière, un coiffeur, des potières, une sculpeur sur bois, un graveur d'art.

**PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE**

## Bulletin d'inscription - MA PAUSE RESSOURCEMENT

### « Massage - Sophrologie - Yoga et Méditation »

Dates	
Prénom	
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 du paiement par chèque ou virement (Demander le Rib)	Sophie TRESCA : Espace de Possible, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU; tél 06.10.82.38.38
Animation et pratiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 190€ Personne seule <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> <li>• 310€ Couple <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> </ul>
Hébergement sur place Avec petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60€ la nuitée <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> <li>• Nbr de repas sur place : <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> </ul>
Repas : 22€	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature