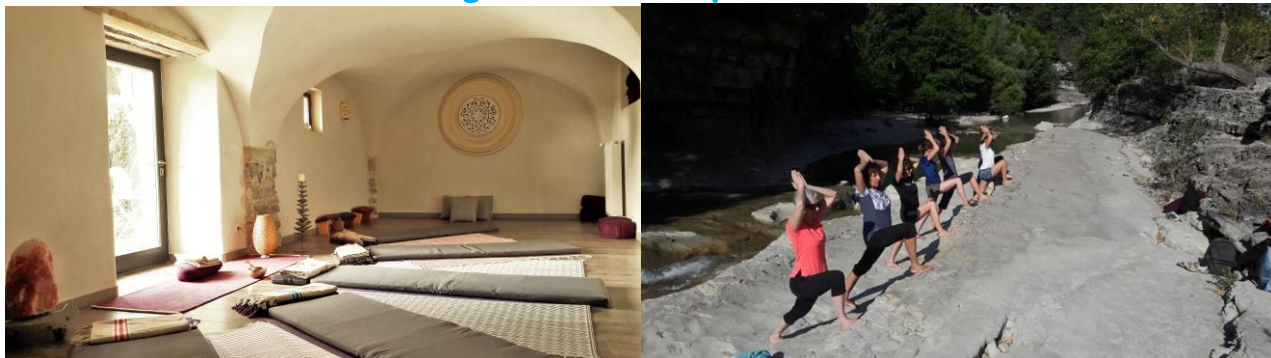


RANDONNEE & MEDITATION

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 -

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 :

- 310€ / 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 privative et wc

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 avec frigidaire et micro-onde.

Matériel sur place

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

Matériel à prévoir

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

Organisation

- Jour 1 : 10h30 à 18h30
- Jour 2 : 9h30 à 17h30
- Jour 3 : 9h30 à 16h30
- Repas de midi pris en groupe
- Collation matin et après midi
- Jardin et piscine privative
- Repas du soir libre - Cuisine à disposition

Au Village

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

Accès

En TRAIN :

15' en Taxi régional (5€) de la **gare de Crest à Saoû** (ne fonctionne pas le dimanche : on peut venir vous chercher)

Réservation 48h avant 04 8000 7000 option "A la demande " Département 26

VOITURE :

2h en provenance de Lyon ou Marseille

30' de Montélimar

45' de Valence

Bulletin d'inscription - 3 jrs -RANDONNEES -YOGA - SOPHROLOGIE MEDITATION

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	
Accompagnement : 3 repas de midi 2 nuitées avec petit déjeuner 1 nuitée supplémentaire avec petit déjeuner	1 pers : 310€ Couple : 560€ 66€ 120€ 60€
Votre inscription est prise en compte à réception de votre bulletin d'inscription accompagné de votre règlement par cheque à l'ordre de Sophie Tresca ou par virement.	Sophie Tresca Espace du Possible 24 Rue de l'Oume 26400 Saoû RIB : FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC CMCIFR2A
Si votre inscription est annulée 2 semaines avant le début du stage, le montant de l'accompagnement sera placé en avoir et votre hébergement sera remboursé.	
Si votre inscription est annulée dans la semaine qui precede le stage il vous sera remboursé l'hébergement uniquement	
Si le stage est annulé par manque de participants, les sommes versées seront remboursées intégralement.	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature