

## « 3 JOURS - MA PAUSE RESSOURCEMENT »

**Nous convenons d'un programme personnalisé à votre arrivée :**

- Un massage-bien-être à l'huile d'une heure, sur table, protocole « Le Corps en vie »
- Deux séances de Sophrologie individuelles d'une heure pour aller vers ce qui est « bon » pour soi.
- Une séance d'une heure de Méditation Pleine Conscience

### **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 cœur du village)

#### Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » exclusivement pour vous en étant accompagné par un professionnel.
- Des temps libres et encadrés se succèdent, des temps de marche dans la forêt.
- Le lieu d'accueil est situé au cœur d'un petit village dans la Forêt de Saoû.
- Vous disposez d'une maison, d'une cuisine, de plusieurs lieux de détente à l'intérieure comme en extérieur dans un jardin , en bord de rivière et doté d'une piscine.
- La cheminée vous accompagne durant vos temps de lecture...

#### 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

## 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

- Consulter le bulletin d'inscription en dernière page

## 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

## • **HEBERGEMENTS LIBRE**

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

• **Accès à SAOU :**

• Voiture :

- 2h 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 la veille au soir, soit **3 nuitées**
- **35€ 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 sculpteur sur bois, un graveur d'art.

**PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE**

# Bulletin d'inscription - 3 JOURS 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>• 290€ Personne seule <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> <li>• 480€ Couple <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> </ul>
Hébergement sur place (ptdj inclus) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisine en gestion libre</li> <li>• Sur commande Repas : 22€</li> </ul> <p style="color: red; margin-top: 10px;"><b><u>De Mars à Fin Octobre :</u></b> <b>Choix de restauration dans le village.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60€ la nuitée <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/></li> </ul> Nbr de repas sur place : <input style="width: 40px; height: 20px; margin-left: 10px;" type="text"/>
Conditions annulations : remboursement total jusqu'à 8 jours avant la date prévue. Sinon « Avoir » sur 12 mois	

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature