

GRAND REPOS DE FIN D'ANNÉE

MES QUATRE DEMI-JOURNÉES

« HARMONIE »

Vous souhaitez

- Pratiquez 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.

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à prévoir :

- Des vêtements aussi de pluie, souples
- Chaussures de marches étanches
- 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

Le village de Saoû :

- Epicerie bio avec plats traiteur etc..
- Restaurants selon la période de l'année

GRAND REPOS FIN D'ANNEE

« MES QUATRE DEMI - JOURNEES

Dates	2 au 5 Janvier 9h30 à 12h30
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<p>Tarifs :</p> <p>Annulation 8 jours avant la date du stage, la somme sera réservée en avoir, sinon elle vous sera remboursée.</p>	<p>Enseignement à titre individuelle : 210€ <input type="checkbox"/></p> <p>Hébergement sur place: 3 nuitées avec petit déjeuner : 180€ <input type="checkbox"/></p> <p>3 repas de midi: 66€ <input type="checkbox"/></p> <p>Gestion libre des repas <input type="checkbox"/></p> <p>Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Sophie: FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC :CMCIFR2A</p>
Bulletin à envoyer et accompagné du paiement ou ordre de virement:	 <p>24, rue de l'Homme 26400 SAOÛ DRÔME Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr</p>

- J'accepte les conditions d'annulation

- Date et signature :