



PARTICIPER A UNE « MATINALE DU BIEN-ETRE »

« YOGA – MEDITATION – SOPHROLOGIE »

Atelier 3 h (Pause collation) : 40€

POURQUOI VOUS INSCRIRE

- Pratiquer sur un temps plus long que votre séance hebdomadaire.
- Votre organisation ne vous permet pas de pratiquer chaque semaine.
- Découvrir des pratiques de Bien-Etre.
- Prendre un temps pour vous et vivre des moments de partage

POURQUOI UN ATELIER DE 3H

Un temps de pause exclusivement réservé au Bien-être stimule des connexions cérébrales, qui à leur tour souhaitent renouveler ces expériences positives. Nous ne sommes plus dans le « Il faut que » mais « J'ai envie de retrouver ce qui me fait du bien ».

Nos ressources de Bien-être stimulées nous donnent l'assurance que c'est possible d'aller vers le mieux-être.

DURANT CET ATELIER...

- Vous pourrez acquérir des capacités à respirer dans le confort .
- Vous développerez une résistance au stress.
- Vous découvrirez comment vous adapter à une situation dérangeante et la traverser.
- Vous vous entraînerez à accueillir ce que vous êtes.

AUCUN PRÉREQUIS NECESSAIRE

PROGRAMME

- Accueil et attente des participants
- La Pleine Conscience dans le Yoga et la Méditation
- Sophrologie selon les besoins exprimés du jour

Matériel à amener :

- Une grande serviette à poser sur le tapis
- Des chaussures étanches, un bonnet, des gants pour la pratique en extérieure, des vêtements souples

Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, supports de méditation

Sophie TRESCA

« Mon Centre de Ressourcement dans la Drôme à Saoû 26400 est ouvert toute l'année, je me consacre maintenant après 10 ans d'interruption de consulting en entreprise, à ma passion depuis toujours: accompagner des personnes vers le mieux-être autour des disciplines du Yoga et de la Méditation Pleine Conscience, la Sophrologie, sous forme de programme personnalisés et de stages. Les personnes qui souffrent de mal-être ou celles qui cherchent à aller vers ce qui est « bon » pour elles sont les bienvenues. J'accompagne des séjours de « Jeûne et Détox »

Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Hypnothérapeute Ericksonienne (Praticienne PSYNAPSE)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Consultation individuelle, week-end et stages à L'Espace 24 à Saoû 26400

Bulletin d'inscription

MATINALE BIEN-ETRE	
Dates	
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu cette formation ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation, la Sophrologie ?	
Indication de santé à signaler	
Inscription dès réception	Inscription: 40€ Chèque ou espèces à libeller à l'ordre de Sophie Tresca <input type="checkbox"/>
Bulletin à envoyer à :	 <p>Espace 24 - 24, rue de l'Homme - 26400 SAOU Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr</p>

Date et signature :