

GRAND REPOS DE DEBUT D'ANNEE

« HARMONIE »

Vous souhaitez

- Vous reposez en pratiquant 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.
- Marcher en pleine nature
- 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.

Jour 1 : Mieux respirer, le son du souffle, l'espace du souffle...

14h à 17h30

- Mieux respirer, le son du souffle, l'espace du souffle, le chemin parcouru

Jour 2 : L'ancrage et le courage.

9h30 à 12h30

- Gérer le stress
- Apprendre à siester

Jour 3 : La posture assise et l'alignement.

9h30 à 12h30

- Confiance en soi
- La fermeté

REPAS pris en commun

- **13h et 19h30 (pour ceux qui résident sur place):** Les repas sont pris en commun
 - **Gestion libre pour alléger les coûts : cuisine à disposition, épicerie bio au village**

LES TEMPS LIBRES

- **Un massage bien-être compris dans le tarif**
- Se balader dans la forêt pour prendre l'air au propre et au figuré !
- Gagner en oxygène vivifiante pour retrouver force et courage, prendre du recul...
- Lecture au coin du feu....

Matériel à prévoir :

- Des vêtements chauds et aussi de pluie, souples
- Chaussures de marches étanches, bonnet, gants, mini sac à dos...
- De quoi écrire, cahier, stylo

Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, bancs et coussins de méditation

GRAND REPOS

Dates	3 jours :
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	
Tarifs : Annulation 3 jours avant la date du stage, la somme sera réservée en avoir, sinon elle vous sera remboursée.	Accompagnement à titre individuel : 245€ <input type="checkbox"/> Repas en gestion libre Hébergement sur place: (draps et linges de toilette fournis) 2 nuitées avec petit déjeuner en chambre single: 120€ <input type="checkbox"/> Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Sophie: FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC :CMCIFR2A
Bulletin à envoyer et accompagné du paiement ou ordre de virement:	 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

– J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature :