

# 4 JOURS S'ILLUMINER A SAOÛ DANS LA DRÔME

Village au cœur de la Forêt de Saoû  
Animés par Sophie TRESKA Sophrologue

**Maximum 8 personnes pour un travail personnalisé**

- 5 h30 d'Ateliers de groupe: Yoga – Sophrologie – Méditation
- + 1 Massage Bien-être durant le séjour:



**Dimanche 13 Juillet à 17h au Jeudi 17 Juillet 16h**

**Démarrage du stage 17h**

## OBJECTIFS

- Prendre du temps pour soi
- Se restaurer d'une période délicate
- Mieux s'ancrer - Mieux gérer ses émotions
- Etablir un « Rituel » de pratique au quotidien
- Mieux se connaître en pratiquant la Méditation Pleine Conscience dans un lieu propice au calme.
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Continuer à vivre des expériences de mieux être
- Pratiquer le Yoga doux pour garder la fluidité du corps et de l'esprit
- Pratiquer la Sophrologie pour aller vers ce qui est « Bon » pour soi
- Recevoir un massage dans le séjour

## PROGRAMME

- **Jour 1** : Encrage et découverte des 3 systèmes de la Respiration
- **Jour 2** : Fluidité dans les gestes justes, dynamiques et reposants
- **Jour 3** : Les mécanismes de l'émotion – Comment la vivre positivement
- **Jour 4** : Prendre du recul – S'offrir une autre représentation  
Se poser dans le cœur - S'illuminer et choisir ce qui est « Bon pour soi »

## HEBERGEMENT SUR LIEU DU STAGE SELON LES DISPONIBILITES et au VILLAGE

- Petit déjeuner
- Draps et linges de toilette fournis

## HEBERGEMENTS A SAOÛ voir rubrique « Hébergement »

- 2 campings dans le village à 10' à pied du lieu de stage  
<http://camping-saou.fr/>  
<https://labriance.com/>

## JOURNEE TYPE

- **Début du stage** :
  - **17h** : Accueil - Installation
  - **18h à 19h30** : Séance d'introduction – Organisation – Pratiques
  - **20h15**: Repas tiré du sac
- **Les pratiques en groupe** : 8h30 à 11h 30 – 17h à 19h30
- **Les repas de midi et du soir** sont à la charge des participants :
  - Sur place ou en ballade
  - La cuisine est à disposition
  - 12h30 et 20h : pour les repas sont pris en commun :
- **1 Massage dans le séjour** en après-midi et/ou en soirée (Rendez-vous à fixer)
- **Piscine privative** à disposition
- **Tous les espaces de vie** dans le lieu sont à votre disposition

## MATERIEL FOURNIS

- Tapis, couvertures, coussins de méditation, bancs

## MATERIEL A PREVOIR

- Paréo pour le tapis de Yoga – Linge de piscine
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches

**ACCES** : En Train : 15' de la Gare de Crest ( le Dimanche on peut venir vous chercher , en semaine il est possible de commander un taxi pour 5€)

<https://yoga-sophrologie-drome.fr/>



**Tél. 06.10.82.38.38**


[tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)

*« 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, de l'hypnose 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. »*

- Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience (FNY)
- Sophrothérapeute ( IPEES) - Hypnothérapeute Praticienne Ericksonienne (Psynapse)
- J'anime des formations « Praticien Massage » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »
- Séjours de «Jeûne et Détox » - Massages Bien-être sur table

**Bulletin d'inscription**  
**4 jours S'illuminer en Drôme**

<b>Dates</b>	<b>14 au 17 Juillet 2025</b>
<b>Prénom et Nom</b>	
<b>Age</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?</b>	
<b>Indication de santé que vous pensez utile à signaler</b>	
<p><b><u>L'inscription est effective dès la réception du paiement.</u></b></p> <p><b>Hébergement sur place dans la limite des places disponibles:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La cuisine est à disposition</li> <li>- Epicerie bio et Boulangerie au village</li> </ul> <p><b>PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONNAIE AU VILLAGE ( 15' en voiture)</b></p>	<p>Accompagnement: <b>395€</b></p> <p>Formule gîte (Petit déjeuner inclus dans le tarif): <b>200€</b></p> <p><b><i>Entourer les mentions utiles</i></b></p> <p><b>RIB :</b> <b>IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754</b> <b>BIC / CMCIFR2A</b></p>
<b>En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, l'inscription est gardée en avoir</b>	
<b>Bulletin à mailer accompagné de l'ordre de virement:</b>	 <p><b>24, rue de l'Homme</b> <b>26400 SAOÛ DRÔME</b></p> <p><b>Tél : 06 10 82 38 38</b> <b>Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com</b> <b>Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr</b></p>

— **Date et signature :**