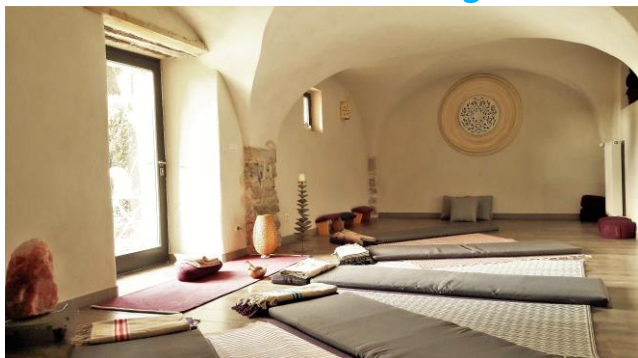


LA NATURE TOUT LE TEMPS

MARCHES - YOGA – MEDITATION - SOPHROLOGIE

Les fondamentaux de la Méditation Pleine Conscience
Yoga doux

Stage limité à 8 personnes



Intervenante : Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation et Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES
Consultante « Gestion du stress » en entreprise - Consultation individuelle de Sophrologie
Massage bien-être « Le corps en vie »
Espace du Possible, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél : 06.10.82.38.38
Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com -

Lieux :

- Espace du Possible, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au cœur du village)

Public concerné :

- Toute personne à partir de 17 ans, désireuse de prendre une pause, de s'initier à la pratique de la Méditation Pleine Conscience, la Respiration ou de pratiquer le Yoga, la Relaxation et la Sophrologie. Etre en mesure de marcher entre 3 et 4h par jour sur un dénivelé facile à moyen.

Présentation du stage

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant de la présence à soi-même et à l'autre :

Sophrologie et Méditation

Son but est de trouver et maintenir un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit et vivre "en pleine conscience", c'est accueillir sans jugement, harmoniser les émotions, assister à leur changement. Dans ce monde rien ne dure...Alors pourquoi ne pas être le témoin du changement, l'apprivoiser, le reconnaître...

Ces pratiques protègent et réparent dans le sens qu'elles permettent de mieux se connaître en anticipant les situations de stress. Le corps et l'esprit vont chercher les ressources internes qui permettent de traverser la vie avec plus de confiance et d'apaisement..

Elles apprennent à vivre ce qui "se vit" dans l'instant, sensations corporelles, émotions, sentiments, pensées et favorisent l'émergence de la nature profonde.

Elles permettent de s'affranchir des peurs, des angoisses.

Sa pratique régulière instaure le changement plus durablement.

Elle se pratique assise au sol sur un coussin, appuyé contre un mur ou pas, sur un chaise, fauteuil.....

Yoga doux : 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 La méditation guidée, engagent le courage de changer, stimulent la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulagent la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi avec la Sophrologie
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feedback

TARIF ENSEIGNEMENT

3 jours :

- 310€ / 1 personne
- 550€ / Couple

HEBERGEMENTS SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE selon place disponible, voir tarif dernière page

HEBERGEMENT LIBRE conf l'onglet « **HEBERGEMENT** » du site ou nous consulter

LES REPAS

- Les repas de midi et collations sont pris en commun avec le groupe (+ 66€ pour les 3 repas)
- Si vous logez sur place à L'Espace du Possible le tarif de la chambre inclue le petit déjeuner et les repas du soir sont en gestion libre : vous disposez d'une cuisine, four, micro-onde etc...

Matériel sur place

- Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations

Matériel à prévoir

- Une serviette de yoga + paréo + serviette de piscine
- Baskets ou chaussures de marche étanches en hivers.
- Mini sac à dos, chapeau...bonnet et gants en hivers, maillot de bain

Organisation

- Jour 1 : 10h30 à 17h30
- Jour 2 : 9h30 à 17h30
- Jour 3 : 9h30 à 16h30
- Repas de midi pris en groupe
- Collation matin et après midi
- Jardin et piscine privative
- Repas du soir en gestion libre pour ceux qui résident sur place - Cuisine à disposition

Au Village

- Epicerie produits locaux et bio - Boulangerie
- Marché tous les samedis matin (Toute l'année) et Mercredi soir (Mars à Octobre)
- 4 restaurants
- **PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE**

Accès

En TRAIN :

15' en Taxi régional (5€) de la **gare de Crest à Saoû** (ne fonctionne pas le dimanche : on peut venir vous chercher)

Réservation 48h avant 04 8000 7000 option "A la demande " Département 26

VOITURE :

2h en provenance de Lyon ou Marseille

30' de Montélimar

45' de Valence

Bulletin d'inscription – 3 jrs -MARCHES -YOGA - SOPHROLOGIE MEDITATION

Dates	
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	
<u>Tarifs :</u> Annulation 8 jours avant la date du stage, la somme sera réservée en avoir, sinon elle vous sera remboursée. Repas du soir: Gestion libre - Cuisine à disposition ou points de restauration au village	Enseignement à titre individuel: 310€ (550€ couple budget familial) + 3 repas de midi et collations avec le groupe : 66€ Soit : 376€ ☐ <u>Hébergement sur place:</u> - 2 nuitées avec petit déjeuner : 140€ ☐ 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 accompagné du paiement ou ordre de virement:	 24, rue de l' Houme 26400 SAOÛ DRÔME Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr