

4 JOURS S'ILLUMINER A SAOÛ DANS LA DRÔME

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

Maximum 8 personnes pour un travail personnalisé

- 5 h 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 19h
- **Les repas de midi et du soir** sont à la charge des participants :
 - Sur place ou en ballade ou points de restauration au village
 - La cuisine est à disposition
 - 12h30 et 20h : si le repas est pris sur place
- **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

« 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

Dates	14 au 17 Juillet 2025
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u> Hébergement sur place dans la limite des places disponibles: - Repas gestion libre, cuisine A disposition - Epicerie bio et Boulangerie au village PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONNAIE AU VILLAGE (15' en voiture)	Accompagnement: 395€ Formule gîte (Petit déjeuner inclus dans le tarif): 200€ : chambre individuelle <i>Entourer les mentions utiles</i> RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, l'inscription est gardée en avoir	
Bulletin à mailer accompagné de l'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

— **Date et signature :**