

S'ILLUMINER – AU PLUS PRES DE SOI

EN ARDECHE AU DOMAINE DU TAILLE

1150 Chemin du Taillé – 07200 Vesseaux – Tél : 07.75.87.10.38

Animé par Sophie TRESKA

Hypnothérapeute – Sophrologue - Professeur de Hatha Yoga et Méditation

5h de pratiques par jour - Yoga - Sophrologie - Méditation



Dimanche 10 Août à 16h au Vendredi 15 Août 15h

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

PRE-REQUIS

- Aucun - Accessible à partir de 18 ans
- C'est au Hatha Yoga de s'adapter au pratiquant et non le contraire
- Les Initiés en Yoga expérimenteront une approche holistique du Mieux-Être
- Les débutants en Yoga pratiqueront dans le respect de leur morphologie et de leur attente

RESERVATION DE « L'HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE »

<https://www.domainedutaille.com>

- L'hébergement essentiellement proposé pour ce stage se fait en tentes lodge 2 personnes ou single. Si vous souhaitez et qu'il reste des disponibilités pour un autre type d'hébergement, il est conseillé de réserver rapidement.
- Les prix comprennent les nuitées, tous les repas, les collations et boissons pendant les 2 pauses.
- Les tarifs varient selon le type d'hébergement que vous choisirez, renseignez-vous.
- Le restaurant, à tendance végétarienne, propose des menus de saison réalisés sur place à base de produits biologiques et locaux.

PROGRAMME

- **Ouverture du stage :**
 - **16h30** : Découverte du Domaine - Installation
 - **17h30 à 19h** : Accueil des participant sur le Dojo – Organisation – Pratiques
- **Les pratiques** : 9h à 12h - 16h30 à 18h30
- **Les repas** : 12h30 et 19h30
- **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
- **Jour 5** : Se poser dans le cœur - S'illuminer et choisir ce qui est « Bon pour soi »
- **Les temps libres** : Piscine naturelle, marche dans les châtaigniers...

MATERIEL A PREVOIR

- **LAMPE TORCHE**
- Un tapis de Yoga - Paréo pour le tapis
- Votre équipement de Yoga si vous le souhaitez (support méditation)
- Couverture chaude si vous êtes frileux pour la relaxation
- Un châle, chaussettes chaudes
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches
- Serviette de piscine - Bonnes basquettes car le terrain est rocheux
- **Il y aura sur place des bancs de méditation et chaises pour ceux qui le souhaitent**

TARIF DE L'ENSEIGNEMENT (HORS HEBERGEMENT ET REPAS)

- **480€** : Enseignement



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

<https://www.maisontresca.fr/>

Tél. 06.10.82.38.38

tresca.yoga.sophro@gmail.com

« Je suis installée à Saoû dans la Drôme 26400, mon centre est ouvert toute l'année, je me consacre maintenant après 12 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, l'hypnose Ericksonienne, sous forme de programmes 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)
- Consultante « Gestion du stress » en entreprise
- Je forme au « Praticien Massage » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »
- Séjours de «Jeûne et Détox » - Massages bien-être aux huiles

Bulletin d'inscription
S'ILLUMINER – AU PLUS PRES DE SOI
EN ARDECHE AU DOMAINE DU TAILLE

Dates	10 (16h) au 15 Août (15h)
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 (Traitements...)	
<p><u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u></p> <p>Bulletin à mailer accompagné de l'ordre de virement</p> <p>Hébergement en Pension complète sur place</p>	<p>Enseignement: 480€</p> <p>RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A</p> <p>A réserver et régler directement au Domaine du Taillé https://www.domainedutaille.com</p>
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, l'inscription à l'Enseignement est gardée en avoir	
	 <p>24, rue de l'Homme 26400 SAOÛ DRÔME</p> <p>Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr</p>

– Date et signature :