

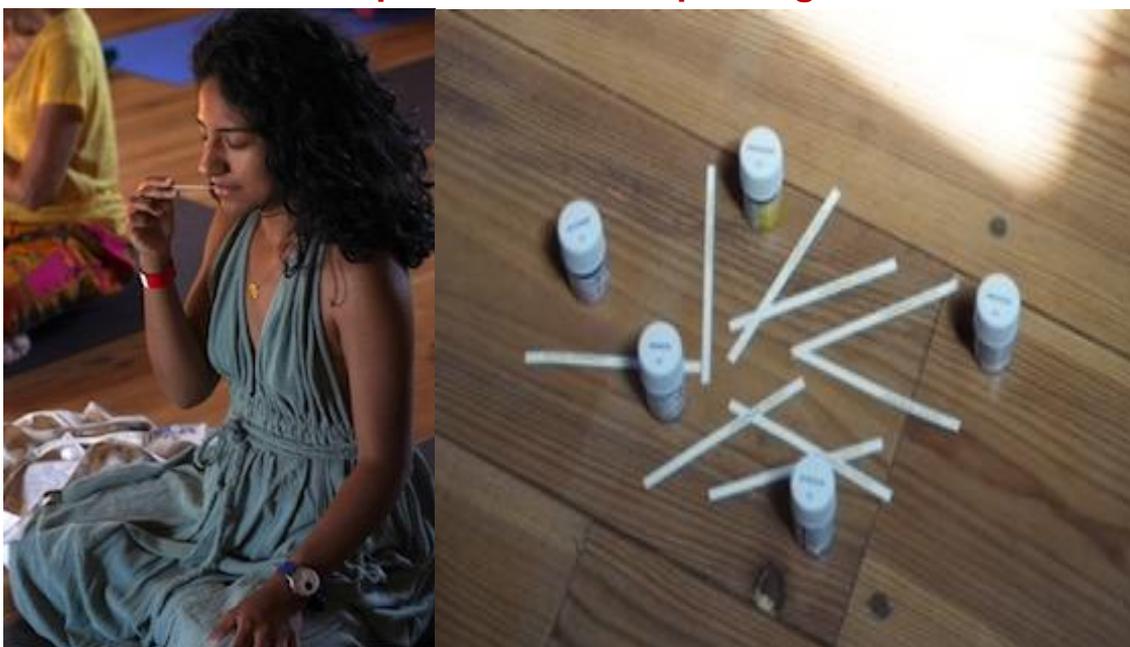
RETRAITE IMMERSIVE & TRANSFORMATRICE

RE-ENCHANTER VOTRE VIE

Harmoniser vos émotions

CORPS – CŒUR - CONSCIENCE
Cérémonie cacao - Quantiques olfactifs
Elixirs de fleurs - Méditation - Danse libre
Yoga - Sophrologie

**Animée par Marielle GIRAULT Olfactothérapeute
et Sophie TRESCA Sophrologue**



Mardi 28 Octobre à 19h au Vendredi 31 Octobre 16h

Un cheminement sur trois jours, guidé par les sagesses ancestrales et sensorielles du corps..

Un temps pour se poser, libérer, accueillir, s'ancrer, ressentir.

Une immersion pour réconcilier le corps, apaiser les blessures du cœur.

Accompagné par les pratiques :

- **QUANTIQUES OLFACTIFS & ELIXIRS DE FLEURS** : équilibrent et harmonisent nos émotions.
- **CEREMONIE CACAO** : la molécule de théobromine du cacao permet d'accéder à des états modifiés de conscience favorisant l'ouverture du cœur.
- **YOGA - MEDITATION – SOPHROLOGIE** : les pouvoirs de la respiration, postures, visualisation
- **DANSE LIBRE** : mouvements en conscience

POUR QUI :

- Pour toute personne en recherche d'améliorer son quotidien émotionnel
- Particulier
- Professionnel dans l'accompagnement qui souhaite découvrir les bienfaits de ces pratiques

LIEU DE LA RETRAITE

- **Chez Sophie Tresca** : 24 rue de l'Homme – 26400 – Drôme
- Tél : 06.10.82.38.38 – tresca.yoga.sophro@gmail.com

OBJECTIFS

- Expérimenter l'olfactothérapie et les élixirs de fleurs
- Pratiquer chez soi grâce aux huiles essentielles et élixirs de fleurs personnalisés choisis pendant la retraite (Vous sera remis un flacon de chaque)

- Prendre du temps pour soi
- Se restaurer d'une période délicate
- Mieux s'ancrer - Mieux gérer ses émotions
- Mieux se connaître
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Continuer à vivre des expériences de mieux être pour aller vers ce qui est « Bon » pour soi

PRE-REQUIS

- Aucun - Accessible à partir de 16 ans

PROGRAMME

- **Mardi 28 Octobre à partir de 18h** : Accueil et installation
19h : Ouverture de la retraite **20h15** : repas
- **Vendredi 31 Octobre à 16h** : Clôture

- **Les pratiques** : 8h à 12h30 - 15h à 18h
- **Les repas** : 12h45 et 19h

Jour 1 : Ralentir, se poser, s'ancrer

Intention « Je m'accorde un espace de sécurité pour ressentir ce qui est juste et bon pour moi »

Jour 2 : Traverser, libérer, transmuter

Intention « J'accueille les émotions, je les transforme en force, je laisse circuler l'Amour inconditionnel dans mon cœur »

Jour 3 : Intégrer, honorer, rayonner

Intention « J'exprime et j'honore qui je suis, je rayonne ma lumière créatrice. »

- **Selon météo** : Marches conscientes dans la Forêt de Saoû

MATERIEL A PREVOIR

- Paréo pour le tapis - Tenue souple, un châle, chaussettes chaudes
- Masque pour les yeux - Chaussons d'intérieur
- Photo ou petit objet important pour vous
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches
- De quoi écrire

MATERIEL SUR PLACE

- Tapis de Yoga
- Supports de méditation - Couvertures

TARIF DE L'ENSEIGNEMENT (HORS HEBERGEMENT ET REPAS) : 440€

- Sont inclus : Elixirs de fleurs – Huiles quantiques comprises – Cacao premium

PTJS DEJEUNER PRIS EN COMMUN – 6 REPAS végétariens PRIS EN COMMUN - COLLATIONS : 140€

HEBERGEMENT

- 3 nuitées sur place chez Sophie : **99€**
- 3 nuitées à **La Clé des Champs** à toute proximité : **135€**



Sophie TRESCA

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

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

Tél. **06.10.82.38.38**

tresca.yoga.sophro@gmail.com

24 Rue de l'Homme – 26400 - Saoû

« Je suis installée à Saoû dans la Drôme 26400, mon centre est ouvert toute l'année, je me consacre maintenant après 12 ans d'intervention 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 sur table aux huiles



Marielle GIRAULT

espacemg@gmail.com

www.synesthesia.fr

Tél : **06.67.07.51.10**

FB/Insta : **espacemariellegirault**

Lyon Métro Opéra -Croix Paquet

Chez Sophie Tresca à Saoû

« Depuis vingt-neuf ans, je vous accompagne à Lyon sur vos chemins de transformation intérieure. Aujourd'hui, une nouvelle porte s'ouvre, c'est avec joie que je pourrai vous accueillir dans un deuxième lieu de soin, chez Sophie Tresca, en plein cœur vibrant de la forêt de Saoû, dans la Drôme. Nos pratiques se complètent et se rejoignent, guidées par des valeurs humaines communes, pour offrir des espaces de soin et de reliance. Ce nouveau lieu est une invitation à des retraites profondes, à des rencontres intimes avec soi-même, individuellement ou en groupe, là où le corps se pose en confiance pour rayonner et se déployer. Partager ces instants de retraite avec Sophie sera pour nous une joie sincère : ensemble, nous laisserons jaillir les transmissions libératrices qui nourrissent le cœur et éveillent la conscience.

- Thérapeute, Naturopathe (Ecole Cenatho).
- Aromathérapeute, Olfactothérapeute.
- Conseillère en Elixirs de fleurs, Phytothérapie
- Bilan Naturopathique, conseils alimentaires, compléments alimentaires
- Ateliers Aroma- Olfactothérapie, Groupe de femme.
- Cérémonie Cacao sacré seul(e) ou en Groupe.
- Co-crédation Synesthésia : Eveil de la conscience par la méditation et les 5 sens
- Formatrice pour des laboratoires Deva- Herbes & Traditions - Quantiques Olfactifs.
- Formatrice pour les Parfums Aimée de Mars et en entreprises...

Bulletin d'inscription
RETRAITE IMMERSIVE & TRANSFORMATRICE
RE-ENCHANTER VOTRE VIE

Dates	Mardi 28 Octobre à 19h au Vendredi 31 Octobre 16h
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Les repas seront végétariens	
Indication de santé Traitement médical Traitement psychiatrique	
A) Bulletin à mailer tresca.yoga.sophro@gmail.com B) Le rib vous sera adressé en retour et l'inscription sera effective dès la réception du paiement.	ENSEIGNEMENT & HUILES ESSENTIELLES & ELIXIRS DE FLEURS & CACAO : PETITS DEJEUNER - REPAS VEGETARIENS - COLLATIONS : 580€ HEBERGEMENT 3 NUITEEES <ul style="list-style-type: none"> • Sur place chez Sophie : 99€ • A La Clé des Champs : 135€ Contact Michèle : 04.75.76.03.63
En cas d'annulation après le 14 Octobre: Le montant de l'enseignement ne sera pas remboursé En cas d'annulation à partir du 21 Octobre: les montants de l'enseignement, de l'hébergement et les repas ne seront pas remboursés	

— **Date et signature :**