

« 3 JOURS - MA PAUSE RESSOURCEMENT »

Arrivée jour 1 à partir de 11h

Nous aurons pris rendez-vous pour les séances individuelles :

- Un massage-bien-être à l'huile d'une heure, sur table, protocole « Le Corps en vie »
- Deux séances de Sophrologie individuelles d'une heure pour aller vers ce qui est « bon » pour soi.
- Une séance d'une heure de Méditation Pleine Conscience

ATELIER GROUPE Dimanche matin de 9h30 à 12h30

- Un atelier de groupe Méditation - Hatha Yoga Traditionnel & Sophrologie (Dans la nature ou en salle selon la météo)

Lieux

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

Public concerné

- Vous souhaitez vous reposer, prendre un temps de « pause » exclusivement pour vous en étant accompagné par un professionnel.
- Des temps libres et encadrés se succèdent, des temps de marche dans la forêt.
- Le lieu d'accueil est situé au cœur d'un petit village dans la Forêt de Saoû.
- Vous disposez d'une maison, d'une cuisine, de plusieurs lieux de détente à l'intérieure comme en extérieur dans un jardin , en bord de rivière et doté d'une piscine.
- La cheminée vous accompagne durant vos temps de lecture...

Intervenante

Sophie TRESCA Sophrologue - Hypnothérapeute - Instructrice méditation et Hatha Yoga
Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY et IPEES (Institut psychothérapie Enseignement Sophrologie)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Séances hebdomadaires à L'Espace du Possible - Consultation individuelle de Sophrologie

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38 - Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com - www.yoga-sophrologie-drome.fr

Présentation de l'atelier groupe

Yoga – Méditation – Relaxation :

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

- 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 et la méditation guidée, engage le courage de changer, stimule la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulage la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi - Moments de feedback

Matériel

- **Sur place** ○ Tapis de Yoga, couverture, supports de Méditation ○ Collations
- **Se munir**
 - Un paréo léger à poser sur le tapis - 1 paire de chaussettes chaudes pour la relaxation ○ 1 paire de chaussures étanches selon la saison, bonnet, gants -1 vêtement souple pour les pratiques - Maillot de bain - Petit sac à dos

HEBERGEMENTS SUR PLACE A L'ESPACE DU POSSIBLE (Piscine privative)

- 2 chambres avec lit 160 et salle d'eau WC partagée
- 1 Chambre avec 2 lits 90 et salle d'eau et WC privative

• **HEBERGEMENTS LIBRE**

- Consulter l'onglet « **HEBERGEMENTS** » du site Internet, on peut vous conseiller..

• **Accès à SAOU :**

En TRAIN :

Taxi régional (5€) de la **Gare de Valence TGV** (5 navettes par jour : rendez-vous à l'avance)

Taxi régional (5€) de la **Gare de Crest**

Réservation **04 8000 7000** option "A la demande " Département 26

(ne fonctionne pas le dimanche : on peut venir vous chercher)

VOITURE :

2h en provenance de Lyon ou Marseille

AU VILLAGE

Une boulangerie, un traiteur, une épicerie bio, une poste, 3 bars restaurants de Mars au 15 Novembre environ), un brocanteur, une bijoutière, un coiffeur, des potières, une sculpteur sur bois, un graveur d'art.

PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE

Bulletin d'inscription - 3 JOURS MA PAUSE RESSOURCEMENT

« Massage - Sophrologie - Yoga et Méditation »

Dates			
Prénom			
Nom			
Âge			
Adresse			
Tél			
Mail			
Comment avez-vous connu le stage ?			
Informations de santé et traitement médical utile à communiquer			
Avez-vous une intolérance alimentaire ?			
Personne à contacter en cas de besoin			
Inscription à réception du paiement par chèque ou virement (Demander le Rib)	Sophie TRESCA : Espace de Possible, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU; tél 06.10.82.38.38 RIB : FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC CMCIFR2A		
Animation et pratiques	• 290€ Personne seule • 530€ Couple (Budget familial)		
Hébergement sur place (pt dj inclus) • Cuisine en gestion libre • ou • Sur commande Repas : 22€ De Mars à Fin Octobre : Choix de restauration dans le village.	• 135€ 2 nuitées personne seule • 145€ 2 nuitées 2 personnes		Nbr de repas sur place :
Conditions annulations: remboursement total jusqu'à 8 jours avant la date prévue. Sinon « Avoir » sur 12 mois			

☐ J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature