



PARTICIPER A UNE « MATINALE DU BIEN-ETRE » « YOGA – MEDITATION – SOPHROLOGIE » Atelier 3 h (Pause collation) : 45€

Inscription par mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

Tél : 06 10 82 38 38

POURQUOI VOUS INSCRIRE

- ➔ Pratiquer sur un temps plus long que votre séance hebdomadaire.
- ➔ Votre organisation ne vous permet pas de pratiquer chaque semaine.
- ➔ Découvrir des pratiques de Bien-Etre.
- ➔ Prendre un temps pour vous et vivre des moments de partage

POURQUOI UN ATELIER DE 3H

Un temps de pause exclusivement réservé au Bien-être stimule des connexions cérébrales, dédiées au renouvellement d'expériences positives.

Nous ne sommes plus dans le « Il faut que » mais « J'ai envie de retrouver ce qui me fait du bien ».

Se donner l'assurance que c'est possible d'aller vers le mieux-être.

DURANT CET ATELIER...

- ➔ Vous pourrez acquérir des capacités à respirer dans le confort .
- ➔ Vous développerez une résistance au stress.
- ➔ Vous découvrirez comment vous adapter à une situation dérangeante et la traverser.
- ➔ Vous vous entraînerez à accueillir ce que vous êtes.

OUVERT A TOUS SANS PREREQUIS

PROGRAMME

- Accueil et attente des participants
- La Pleine Conscience dans le Yoga et la Méditation
- Sophrologie selon les besoins exprimés du jour

Matériel à amener :

- Une grande serviette à poser sur le tapis
- Des chaussures étanches, un bonnet, des gants pour la pratique en extérieure, des vêtements souples

Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, supports de méditation

Sophie TRESCA

« 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, 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. J'accompagne des séjours de « Jeûne et Détox »

Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Hypnothérapeute Ericksonienne (Praticienne PSYNAPSE)

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Consultation individuelle, week-end et stages à L'Espace 24 à Saoû 26400