

RETRAITE EN SILENCE & EN PLEINE CONSCIENCE

« RALENTIR »

Heureuse de vous accueillir à L'Espace du Possible en Drôme à Saoû
Village au cœur de la Forêt de Saoû

- **Jour 1 : Arrivée à 14h**
 - Installation
 - Ouverture Séance à 15h30
- **Jour 4 : Clôture 16h**

Vous souhaitez

- Pratiquer la méditation et la pleine conscience dans un lieu propice au calme et au retrait des habitudes.
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Pratiquer le Yoga doux pour garder la fluidité.
- Pratiquer au sein d'un groupe bienveillant.
- S'enrichir des échanges de paroles ponctuelles.
- Marcher en silence et en conscience
- Rompre avec les habitudes pour laisser de la place à l'inconnu
- Pratiquer la Sophrologie pour aller vers ce qui est « Bon » pour soi
- Pratiquer la Méditation pour avoir le courage d'être ce que vous êtes et celui aussi de changer.

Programme :

- Les pratiquants sont invités à pratiquer la méditation, assis sur un support, sur une chaise, adossé au mur, allongé si c'est un moment de fatigue...
- Les séances alternent entre « Assise » « Relaxation » « Yoga doux » « Marche solitaire » « Repos » « Temps de parole encadrées »
- Aucun prérequis nécessaire. Les débutants et les personnes expérimentées sont les bienvenues.
- Un engagement à rester en silence ; si celui-ci s'avère trop contraignant il est toujours possible de s'isoler sans gêner les participants pour échanger avec un autre.
- Un ou deux temps de paroles d'échanges guidés entre pratiquants durant la journée.
- Des temps sont prévus pour un ou deux entretiens individuels si le pratiquant le souhaite.
- Les journées s'échelonnent de 9h à 17h30 par séances de 1 heure environ.
- « Une pause Collation » le matin et l'après-midi.

LOGISTIQUE DU STAGE

Matériel à prévoir :

- Une montre ou tél portable « mode silencieux », pour connaître l'heure
- Des vêtements aussi de pluie, souples et chauds, chaussettes chaudes...châles
- Chaussures de marches étanches, car la prairie peut être mouillée et cela serait dommage de ne pas pouvoir se déplacer...
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches
- Pour les habitués vos supports de méditation
- Une lampe de poche
- De quoi écrire, cahier, stylo

Matériel fourni :

- Tapis, couvertures, coussins de méditation, bancs
- Draps et linges de toilette

Tarifs accompagnement et hébergement: la retraite à lieu en résidentielle ou hébergement libre

- **390€** : Accompagnement
- **295€**: Pension complète (Petit déjeuner , repas midi et soir)
- Les repas sont végétariens
- Pensez à signaler vos intolérances alimentaires

Accès :

En voiture : 40' de Valence et Montélimar

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 6€)

Sophie TRESCA



ESPACE DU POSSIBLE – SAOÛ - DRÔME

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

« 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.

- Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience (FNY)
- Sophrothérapeute (IPEES)
- Hypnothérapeute (Praticien Psynapse)
- Consultante « Gestion du stress » en entreprise
- J'anime des week-end et stages à L'Espace du Possible à Saoû en Drôme 26400
- J'anime des formations « Praticien Massage » « Retraites silencieuses » « Jeûne et Détox »

➤ Possibilité de demander un massage Bien-Être durant le séjour (60€)

Bulletin d'inscription

RETRAITE SILENCIEUSE ET EN PLEINE CONSCIENCE

Lieu du stage : Espace du Possible à Saoû

Dates	Dimanche 2 Novembre à 14h au Mercredi 16h
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Intolérances alimentaires	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u> Annulation 8 jours avant le début du stage : somme gardée en avoir Si le stage est annulé par manque de participants, les sommes versées sont intégralement remboursées	Accompagnement à titre individuelle : 390€ Hébergement en pension complète chez Sophie Tresca: 270€ Sans hébergement sur place: 3 repas de midi et collations : 66€ Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Sophie: FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC :CMCIFR2A
Bulletin à envoyer et accompagné du paiement ou ordre de virement:	 Espace du Possible - 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

- J'accepte les conditions d'annulation

- Date et signature :