

GRAND REPOS

HONORE LA NOUVELLE ANNEE

A SAOÛ DANS LA DRÔME

Village au cœur de la Forêt de Saoû

Animés par Sophie TRESCA

- Ateliers de groupe: Yoga – Sophrologie – Méditation
- Marches
- **1 Massage Bien-être**



Mardi 30 Décembre 12h au Samedi 12h

OBJECTIFS

- Prendre du temps pour soi
- Se reposer et se réparer de la fatigue annuelle
- Laisser partir ce qui n'est pas utile
- Se recharger pour aller vers ce qui est bon pour soi
- Apprendre à mieux gérer un quotidien pour économiser son énergie
 - Gestion du stress avec la respiration
 - Micro sieste
 - Exercices de respiration dynamisante et apaisante

JOURNEE TYPE

Début du stage :

- 12h : Accueil – Installation
- 12h30 : Repas tiré du sac
- 15h à 17h : Accueil des participants – Programme - Organisation – Pratiques
- 19h30: Diner
- 20h30 à 21h15 : Relaxation
- Départ : clôture du stage 14h

Horaires repas :

- 8h30 Petit déjeuner servi
- 12h30 Repas servi
- 19h30 : Diner à la charge de chacun (cuisine à disposition)

Horaire des pratiques :

- 9h30 à 12h
- 14h à 17h30
- 18h30 à 19h30 : 1 personne reçoit un massage sur table ou une séance de sophrologie individuelle

PROGRAMME

- **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
Se poser dans le cœur - S'illuminer et choisir ce qui est « Bon pour soi »

MATERIEL FOURNIS

- Tapis, couvertures, coussins de méditation, bancs

MATERIEL A PREVOIR

- Paréo pour le tapis de Yoga
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures **étanches**

HEBERGEMENT SUR LIEU DU STAGE SELON LES DISPONIBILITES et au VILLAGE

- Petit déjeuner
- Draps et linges de toilette fournis

HEBERGEMENTS A SAOÛ voir la rubrique « Hébergement » sur le site

ACCES 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 à Crest)

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

[Tél. 06.10.82.38.38](tel:0610823838)

tresca.yoga.sophro@gmail.com



« 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, de l'hypnose 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)
- J'anime des formations « Praticien Massage » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »

Bulletin d'inscription

4 jours GRAND REPOS

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé que vous pensez utile à signaler	
<u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u> Hébergement en ½ pension sur place dans la limite des places disponibles: - La cuisine est à disposition - Epicerie bio et Boulangerie au village PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONNAIE AU VILLAGE (15' en voiture)	Accompagnement: 350€ Hébergement en Demi-pension (5 repas de midi Petits déjeuner inclus dans le tarif): 230€ 5 repas de midi avec collation : 150€ Les repas du soir son en gestion libre (cuisine a disposition) RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, l'inscription est gardée en avoir	
Bulletin à mailer accompagné de l'ordre de virement:	 24, rue de l'Homme 26400 SAOÛ DRÔME Tél : 06 10 82 38 38 Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

— Date et signature :