

RETRAITE IMMERSIVE CORPS – CŒUR - CONSCIENCE

RE-ENCHANTER VOTRE VIE - HARMONISER VOS EMOTIONS

Yoga doux – Respirations – Sophrologie

Aroma-Olfactothérapie : Quantiques olfactifs et Elixirs de Fleurs

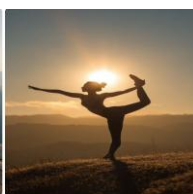
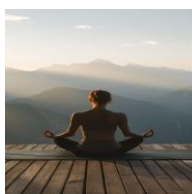
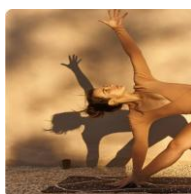
Cérémonie cacao sacrée – Méditation Chêne Rose Lotus



Dimanche 10 Mai à 18h au Mercredi 13 Mai à 16h

Animée par Marielle GIRAULT & et Sophie TRESKA

Au Domaine du Taillé en résidentiel



OBJECTIFS :

Sophie et Marielle vous accompagnent pendant ces trois jours, guidées par les sagesses ancestrales, sensorielles du corps, du cœur et de la conscience.

Un temps pour se reposer, libérer, apaiser, accueillir, ressentir, percevoir, re-naître...

Retraite de libération et re-connexion au vivant, dans la nature, au rythme du souffle, du Yoga, de la voix, du mouvement, des 5 sens, du Cacao Sacré – Chêne – Rose – Lotus. Accéder à des soins guérisseurs de vos mémoires blessées et à l'expansion de Conscience Individuelle - Universelle.

POUR QUI :

- A partir de 17 ans
- Pour toute personne en recherche d'améliorer son quotidien émotionnel
- Professionnel en accompagnement

PROGRAMME

Jour 1 :

A partir de 17h : Installation dans vos chambres au Domaine du Taillé

18h à 19h15 : au plaisir de vous accueillir à « **La Petite Ecole** »

- Présentations et ouverture du cercle

19h30 à 20h30 : Repas

20h30 à 22h : Sophrologie – Méditation

Jour 2 : Ralentir se reposer

Chakra Racine et Sacré : Puissance, Force, Ancrage, Sécurité

Pas de petit déjeuner sauf boisson tisane ou thé vert sans sucre

8h/8h30 : Do-In Réveil du corps

8h30/9h30 : Cérémonie Cacao sacré- énergie du Chêne

9h30/10h : Yoga Ancrage

10h/10h30 : Pause et collation

10h30/12h : Exercices Puissance- Force- Ancrage :

Laisser émerger les mémoires à nettoyer : Aroma-Olfactothérapie-Elixir de fleurs

12h/12h30 : Cercle de parole

12h30/14h30 : Repas - temps libre

14h30/16h30 : Marche en conscience - éléments Terre et Air- Bain de forêt

16h30/17h : Pause goûter

17h/19h : Chant- mouvement- relaxation

19h15/20h15 : repas

20h15/21h30 : méditation – cercle de parole

Jour 3

Traverser, libérer, transmuter - Chakra : Plexus solaire et plexus du cœur :

« Intention du jour : J'accueille mes blessures, les transforme en force, je laisse circuler l'Amour inconditionnel dans l'espace de mon cœur profond »

Pas de petit déjeuner sauf tisane ou Thé vert sans sucre

8h/8h30 : Ouverture du Cœur profond

8h30/9h30 : Cérémonie Cacao sacré- énergie de la Rose

9h30/10h : Yoga

10h/10h30 : Pause Collation

10h30/12h : Mémoires à libérer, apaiser : Aroma-Olfactothérapie-Elixir de fleurs

Exercices de transformation des blessures du cœur

12h/12h30 : Cercle de parole

12h30/14h30 : Repas - temps libre

14h30/16h30 : Marche en conscience-respirations- exercices élément Eau et Feu

16h30/17h: Pause et goûter

17h/19h: chant- mouvement- relaxation

19h /20h : repas

20h15/21h30 : Méditation – Cercle de parole

Jour 4 : Intégrer, honorer, rayonner - Chakra Gorge, 3ème œil, Couronne :

« Intention du jour : J'exprime, j'honore et rayonne qui je suis avec confiance dans le monde. »

Pas de petit déjeuner sauf tisane ou Thé vert sans sucre

8h/8h30 : Ouverture de conscience

8h30/9h30 : Cérémonie Cacao sacré- énergie du Lotus

9h30/10h : Yoga

10h/10h30 : Pause collation

10h30/12h30 : conscience individuelle-universelle :

Aroma-Olfactothérapie-Elixir de fleurs

Exercices d'intégration de mes prises de conscience

Alliance - alchimie de des 4 éléments avec l'éther-

12h30/13h30 : repas

13h30/16h : création personnelle : Honorer ce que je deviens et ce vers quoi je souhaite aller

Célébration pour Re-naître : je rayonne qui je suis avec confiance, dans le monde

16h/17h : cercle de parole + nouvelle intention pour chacun(e)

17h/17h30 : Clôture du cercle

MATERIEL A PREVOIR

- Paréo pour le tapis
- Tenue souple, un châle, chaussettes chaudes, masque pour les yeux
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures étanches
- Lampe de poche - Crème solaire
- Photo ou petit objet représentant ce que vous souhaitez travailler, apaiser que vous déposerai sur l'autel.
- De quoi écrire, un support de travail de création (feuille canson ou autre...) pour une création personnelle, feutres pour dessiner, paires de ciseau, scotch, gomme, bâton de colle, magazines même anciens...

MATERIEL SUR PLACE :

- Tapis de Yoga - Supports de méditation – Couvertures

TARIF DE L'ENSEIGNEMENT (Hors hébergement et repas) : 445€

- Sont inclus : Elixirs de fleurs personnalisés & Quantiques Olfactifs Huiles personnalisés Cacao sacré du Guatemala pendant les cérémonies

Chaque personne repartira avec :

- Son Quantique Olfactif et son Elixir de Fleur
- Ses nouvelles prises de consciences, compréhensions, résiliences
- Sa création personnelle pour incarner son alliance intérieure
- Les exercices à mettre en place dans son quotidien.

HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE

Réservation à faire **directement** au Domaine du Taillé

<https://www.domainedutaille.com>

Tel : (33) 04 75 87 10 38

- Les prix comprennent les nuitées, tous les repas à tendance végétariens, les collations et boissons pendant les 2 pauses journalières.



Marielle Girault.

* 2 rue de Thou, 69001 LYON (proche Opéra-Croix Paquet).

* Chez Sophie Tresca, 26400 Saoû - Drôme

Tél : 06 67 07 51 10. – mail : espacemg@gmail.com –

• Site : www.synesthesia.fr - FB- Insta : [espacemariellegirault](https://www.facebook.com/espacemariellegirault)

• « Depuis 30 ans, j'accompagne chacun(e) à Lyon sur les chemins de transformation intérieure. Aujourd'hui, 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 ».

- « Nous vous accueillerons au domaine du Taillé, en pleine nature, une invitation pour une retraite immersive, rencontres intimes avec soi-même et 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 et entreprise.



Sophie TRESCA

www.yoga-sophrologie-drome.fr/

www.maisontresca.fr/

Tél. 06.10.82.38.38

tresca.yoga.sophro@gmail.com

24 Rue de l'Houme – 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 séjours personnalisés de 3 à 6 jours et de stages.

Les personnes qui souffrent de mal-être et celles qui cherchent à aller vers ce qui est « bon » pour elles sont les bienvenues ».

J'apprécie d'animer également au Domaine du Taillé en Ardèche, centre inouïs de bienveillance et de beauté.

- 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 essentielles ;

RETRAITE IMMERSIVE CORPS – CŒUR - CONSCIENCE

RE-ENCHANTER VOTRE VIE - HARMONISER VOS EMOTIONS

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
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 & QUANTIQUES OLFACTIFS & ELIXIRS DE FLEURS & CACAO PREMIUM : 445€
Hébergement en Pension complète sur place au Domaine du Taillé	A réserver et régler directement au Domaine du Taillé https://www.domainedutaille.com
En cas d'annulation avant les 2 semaines qui précèdent la retraite, le montant de l'enseignement sera gardé en avoir En cas d'annulation dans les 2 semaines du stage le montants de l'enseignement ne sera pas remboursé	

— Date et signature :