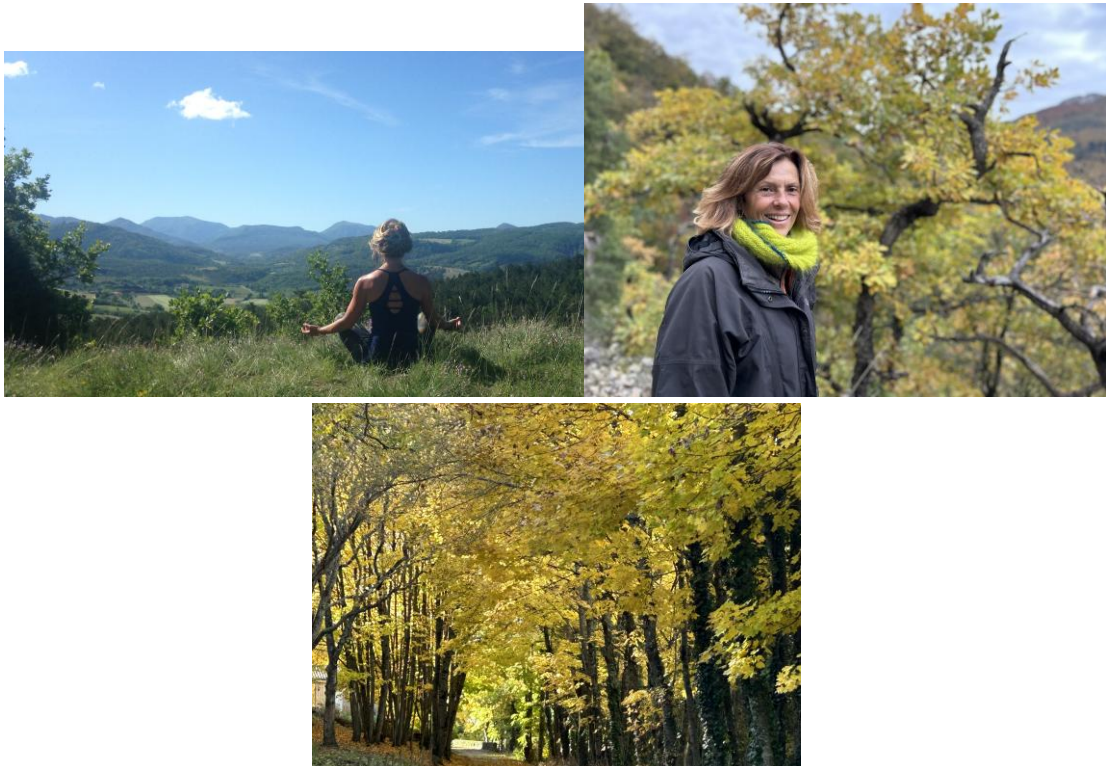


RETRAITE SILENCIEUSE RALENTIR

EN ARDECHE AU DOMAINE DU TAILLE
1150 Chemin du Taillé – 07200 Vessey – Tél : 07.75.87.10.38

Animé par Sophie TRESCA
Hypnothérapeute – Sophrologue - Instructeur de Hatha Yoga
Méditation Pleine Conscience

Yoga - Sophrologie – Méditation



Samedi 18 Avril à 17h30 au Mercredi 22 Avril 16h

OBJECTIFS

- Prendre du temps pour soi en expérimentant le silence
- Accueillir les sens, les émotions comme outils de réparation et pour **adoucir l'anxiété**
- Se retrouver
- Rompre avec les habitudes pour laisser de la place à l'inconnu
- Mieux s'ancrer
- Etablir un « Rituel » de pratique au quotidien
- Mieux se connaître en pratiquant la **Méditation Pleine Conscience** et la **Sophrologie**
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Continuer à vivre des expériences de mieux être
- Marcher en silence et en conscience

PRE-REQUIS

- Aucun - A partir de 17 ans
- Les débutants en Yoga et Méditation sont les bienvenus

HORAIRES

- **16h30** : Installation et découverte du Domaine
- **17h30 à 19h** : Ouverture du stage : Accueil des participants à LA PETITE ECOLE
Organisation et Pratiques
19H30 Repas
- **Les pratiques** : 9h à 12h - 15h30 à 18h
- **Les repas** : 8h - 12h30 - 19h30
- **Les temps libres** : Collations - Piscine naturelle, marches dans les châtaigniers, lectures
- **Rupture du silence** : Mercredi soir

ORGANISATION

- 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 de 45 minutes alternent entre « Assise » « Marche » « Assise » « Relaxation » « Assise » « Yoga doux » « Assise » « Marche solitaire » « Temps de parole encadrées »
- 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 sur rendez-vous pendant la pause de l'après-midi
- Un ou deux temps de paroles d'échanges guidés entre pratiquants est prévus pendant les séances.
- J'invite le pratiquant à un ou deux entretiens individuels durant la durée de la retraite
- Les journées s'échelonnent de 9h à 17h30 par séances de 1 heure environ.
- « Une pause Collation » le matin et l'après-midi.
- Les temps de pause et les repas sont en silence également

MATERIEL A PREVOIR

- **LAMPE TORCHE**
- Paréo pour le tapis
- Votre équipement de Yoga si vous le souhaitez (support méditation)
- Un châte, chaussettes chaudes pour les relaxations
- Petit sac à dos, gants, bonnet, vêtement de pluie, chaussures **étanches**
- Serviette de piscine - Bonnes basquettes car le terrain est rocheux
- **Il y aura sur place des bancs de méditation et chaises pour ceux qui le souhaitent**

TARIF DE L'ACCOMPAGNEMENT (Hors hébergement et repas)

- **390€** : Enseignement
- Remise **10%** sur présentation du « bon » lors du contact au Salon Bien-être à Lyon en Janvier.
- Sophie reste disponible au téléphone

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.



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

<https://www.maisontresca.fr/>

[Tél. 06.10.82.38.38](tel:0610823838)

tresca.yoga.sophro@gmail.com

*« Je me consacre maintenant après 12 ans de consulting en entreprise, à ma passion depuis toujours: accompagner des personnes vers le mieux-être en Drôme et au Domaine du Taillé autour des disciplines telles que L'apprentissage de la Respiration, du Yoga et de la Méditation Pleine Conscience, la Sophrologie, l'Hypnose Ericksonienne, 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 »
20 ans d'expérience dans l'accompagnement en entreprise et des particuliers.*

- **Séjours personnalisés de 2 à 6 jours pour des personnes qui traversent une période délicate**
- **Calendrier de stages**
- 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 Pleine Conscience » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »
- Séjours de « Jeûne et Détox » - Massages bien-être aux huiles

Bulletin d'inscription

RETRAITE SILENCIEUSE - TRANSFORMATRICE

AU DOMAINE DU TAILLE EN ARDECHE

Dates	18 au 22 Avril 2026
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé (Traitements...) <i>Si vous avez un traitement psychiatrique, il est nécessaire de fournir une attestation de votre médecin vous autorisant à participer à ce stage.</i>	
<u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u> Bulletin à mailer à Sophie TRESCA accompagné de l'ordre de virement Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com	Enseignement: 390€ Remise 10% sur présentation du « bon » lors du contact au Salon Bien-être à Lyon en Janvier. RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
Hébergement en Pension complète sur place	A réserver et régler directement au Domaine du Taillé https://www.domainedutaille.com
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, le montant de l'Enseignement est gardé en avoir	☐
	 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

— Date et signature