

# RANDONNEES

## YOGA – MEDITATION – SOPHROLOGIE

### LA NATURE TOUT LE TEMPS

### MASSAGE BIEN-ÊTRE

Les fondamentaux de la Méditation Pleine Conscience  
Yoga doux

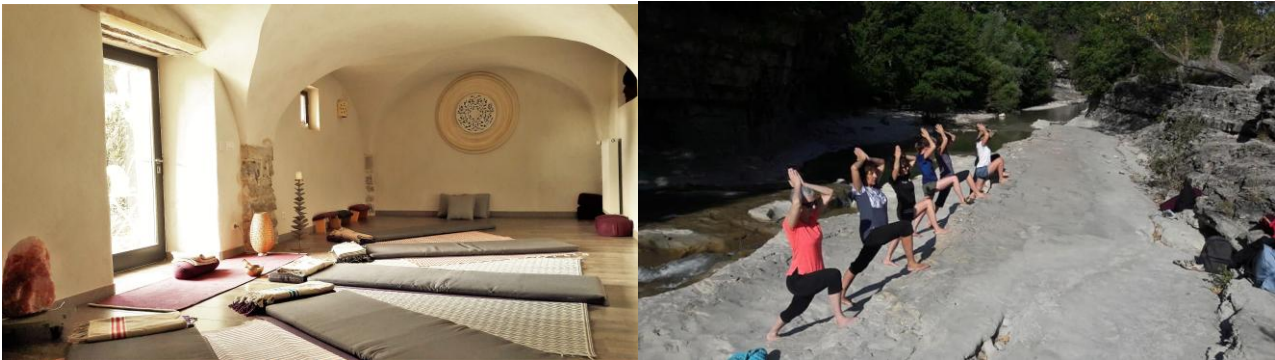
-----  
**Stage limité à 8 personnes**

#### Jour 1 :

- Arrivée pour **le repas à 12h**

#### Jour 5 :

- Départ **14h après le repas**



**Intervenante : Sophie TRESCA**

Enseignante de Yoga Méditation et Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES  
Consultante « Gestion du stress » en entreprise - Consultation individuelle de Sophrologie  
Massage bien-être « Le corps en vie »  
**MaisonTresca, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél : 06.10.82.38.38**  
Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com) -

**Lieux :**

- MaisonTresca, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au coeur du village)

**Public concerné :**

- Toute personne à partir de 17 ans, désireuse de prendre une pause, de s'initier à la pratique de la Méditation Pleine Conscience, la Respiration ou de pratiquer le Yoga, la Relaxation et la Sophrologie. Etre en mesure de marcher entre 3 et 4h par jour sur un dénivelé facile à moyen.

## Présentation du stage

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant de la présence à soi-même et à l'autre :

### Sophrologie et Méditation

Son but est de trouver et maintenir un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit et vivre "en pleine conscience", c'est accueillir sans jugement, harmoniser les émotions, assister à leur changement. Dans ce monde rien ne dure... Alors pourquoi ne pas être le témoin du changement, l'apprivoiser, le reconnaître...

Ces pratiques protègent et réparent dans le sens qu'elles permettent de mieux se connaître en anticipant les situations de stress. Le corps et l'esprit vont chercher les ressources internes qui permettent de traverser la vie avec plus de confiance et d'apaisement..

Elles apprennent à vivre ce qui "se vit" dans l'instant, sensations corporelles, émotions, sentiments, pensées et favorisent l'émergence de la nature profonde.

Elles permettent de s'affranchir des peurs, des angoisses.

Sa pratique régulière instaure le changement plus durablement.

Elle se pratique assise au sol sur un coussin, appuyé contre un mur ou pas, sur un chaise, fauteuil....

**Yoga doux** : Comment ancrer le corps, ce vase d'argile...

- L'intériorisation
- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- S'assouplir, s'étirer, s'affermir : le corps et l'attitude mentale
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- Faire l'expérience de l'instant, sans jugement
- La respiration, moment de notre vérité
- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La relaxation La méditation guidée, engagent le courage de changer, stimulent la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulagent la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi avec la Sophrologie
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

**HEBERGEMENTS SUR PLACE A LA MAISON TRESCA** selon place disponible, voir tarif dernière page

**HEBERGEMENT LIBRE** conf l'onglet « **HEBERGEMENT** » du site ou nous consulter

## Matériel sur place

- Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,

## Matériel à prévoir

- Une serviette de yoga + paréo + serviette de piscine
- Baskets ou chaussures de marche étanches en hivers.
- Mini sac à dos, chapeau...bonnet et gants en hivers, maillot de bain

## Au Village

- Epicerie produits locaux et bio - Boulangerie
- **PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONAIE**

## Accès

### 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)

### VOITURE :

2h en provenance de Lyon ou Marseille

# Bulletin d'inscription

## 5 jrs -RANDONNEES -YOGA - SOPHROLOGIE – MEDITATION- MASSAGE BIEN-ÊTRE

<b>Dates</b>	
<b>Prénom et Nom</b>	
<b>Age</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Site internet</b>	
<b>Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?</b>	
<b>Indication de santé que vous pensez utile à signaler</b>	
<b><u>Tarifs :</u></b>  <b>Annulation 8 jours avant la date du stage, la somme sera réservée en avoir, sinon elle vous sera remboursée.</b>	<b>Enseignement: 480€ (800€ couple budget familial)</b> <input type="checkbox"/> <b>Hébergement 5 nuitées en pension complete 430€</b> <input type="checkbox"/> <b>Couple: 680€</b> <input type="checkbox"/>  Chèque à libeller à l'ordre de Sophie Tresca Ou IBAN de Sophie: <b>FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754</b> <b>BIC :CMCIFR2A</b>
<b>Bulletin à envoyer accompagné du paiement ou ordre de virement:</b>	 <b>24, rue de l'Houme</b> <b>26400 SAOÛ DRÔME</b> <b>Tél : 06 10 82 38 38</b> <b>Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com</b> <b>Site : <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a></b>