

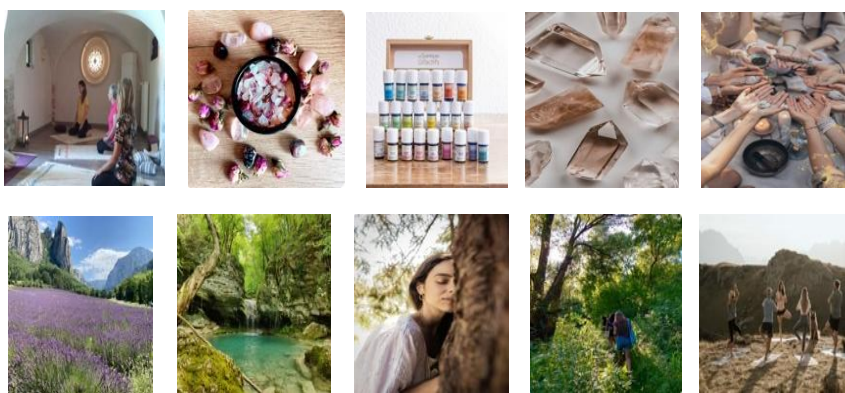
RETRAITE IMMERSIVE
CORPS – CŒUR -CONSCIENCE
Présence – Alignement – Renaissance

Du 06 mars 2026 (10h) au 08 mars 2026 (17h)

Marielle GIRAULT et Sophie TRESKA seront heureuses de vous accompagner

En plein cœur de la Forêt de Saoû

Yoga doux – **Respirations** – Sophrologie
Aroma-Olfactothérapie - **Quantiques olfactifs** - **Elixirs de Fleurs**
Cérémonie cacao sacrée « le souffle du renouveau »
Méditation **Minéraux-Arbres-Fleurs-Plantes- Eau**
Soin collectif et Individuel **avec les Cristaux**



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, en plein cœurs de la forêt, au rythme du souffle, du Yoga, de la voix, du mouvement, les 5 sens, du Cacao Sacré : le souffle du renouveau.

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 de l'accompagnement

PROGRAMME

Jour 1 — Vendredi 6 Mars **S'ouvrir – Entrer en présence**

10h – Accueil & installation

- Présentation du lieu
- Ouverture du cercle

11h – Marche consciente & connexion aux éléments : “Entrer dans le cercle du Vivant”

- Rencontre de la forêt de Saoû
- Activation des 5 sens : écoute profonde, toucher, odeurs, souffle
- Activation du 6eme sens avec Pierres : Crypte minérale collective, soin collectif dans la forêt, intention collective pour le groupe

12h30 – Déjeuner végétarien en conscience très léger pour cérémonie cacao du soir

14h – Rituel : Aroma- Olfacto & Elixir & Minéraux

- Exploration olfactive des QO + Elixirs de Saou + Minéraux pour nettoyer, purifier
- leurs messages + intention individuelle pour la retraite + méditations

15H30 – Exercices pratiques :

- Hatha yoga doux
- Respiration en conscience de l'instant présent

17h – Pause / Intégration

18h – 20H30 : Cérémonie cacao – à la salle BABA de Saoû

Intention : « **Célébrer et laisser émerger la Présence Lumineuse se diffuser dans chacune de nos cellules** »

21h – Dîner

Jour 2 — Samedi 07 mars

Se réaligner – Libérer – Réactiver le flow du vivant

8h30 – Cercle du matin

- Hatha Yoga énergétique
- Mouvements fluides
- Respirations de centrage
- Mantra

10h – Marche sensorielle & exploration énergétique

- Travail avec la puissance du minéral, du végétal et de l'Eau de la Vèbre
- Connexion aux arbres-gardiens, bain de forêt
- Respiration en mouvement, méditation

12h30 – Déjeuner végétarien

14h – QO+ Élixirs floraux + Minéraux de la transformation

- QO + Élixirs + Minéraux pour transformer, transmuter, aller vers le nouveau
- Leurs messages

15h30 – Mouvement libre & expression corporelle

- Exploration intuitive
- Laisser parler le corps, les émotions, le souffle

17h – Pause / Intégration / Repos

18h – Voyage sonore & sophrologie profonde

- Relaxation guidée
- Re-connexion au cœur profond
- Elixir "Renaissance" personnalisé

19h30 – Dîner

21h – Rituel du Feu Intérieur

- Déposer tout ce dont on n'a plus besoin pour s'alléger
- Méditation

Jour 3 — Dimanche 08 mars : Honorer l'énergie yin en soi

Renaissance – Diffusion de notre nouvelle énergie dans le monde

8h30 – Yoga – Respiration – Chant

- Ouverture du cœur
- Élévation de l'énergie
- Mantra "Souffle du renouveau"

10h – Le Souffle du Renouveau dans la forêt :

- Honorer l'énergie Yin en moi
- Intention de renaissance personnelle
- Connexion à la joie du vivant et à la puissance de la forêt

12h30 – Déjeuner

14h – Marche d'intégration & rituel final

- Marche en conscience
- Appel de son futur aligné - Re-connexion à son axe
- Création de son Vision-board

15h30 – Cercle de clôture

- Partages
- Clôture du cercle

17h – Fin de la retraite

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 déposerez 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 ciseaux, scotch, gomme, bâton de colle, magazines même anciens...

MATERIEL SUR PLACE :

- Tapis de Yoga - Supports de méditation – Couvertures

Chaque personne repartira avec :

- Son Quantique Olfactif et son Elixir de Fleur-Arbres personnalisés
 - Son Vision-board
- Ses nouvelles prises de consciences, compréhensions, résiliences
 - Les exercices à mettre en place dans son quotidien.

HEBERGEMENT SUR PLACE EN PENSION COMPLETE A LA MAISON TRESCA :
24 rue de l'Homme 26400 – SAOÛ

Ou en chambre d'Hôte de votre choix



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 : [espacemariellegiraault](https://www.facebook.com/espacemariellegiraault)

- « 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 en pleine forêt de Saoû, 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'Homme – 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 »

RETRAITE IMMERSIVE
CORPS – CŒUR -CONSCIENCE
Présence – Alignement – Renaissance

Vendredi 06 Mars 2026 (10h) au Dimanche 08 mars 2026 (17h)

MaisonTresca 24 Rue de l' Houme 26400 – Saoû

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé Traitement médical Traitement psychiatrique	
<p><u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u></p> <p>A) Bulletin à mailer tresca.yoga.sophro@gmail.com</p> <p>B) Le RIB vous sera adressé en retour et l'inscription sera effective dès la réception du paiement.</p>	<p>ENSEIGNEMENT : 405€ <input type="checkbox"/></p> <p>Le tarif inclus : VOTRE QUANTIQUE OLFACTIF VOTRE ELIXIR DE FLEURS LE CACAO PREMIUM</p>
<p>Hébergement en pension complète à la MaisonTresca sur place dans la limite des places disponibles:</p> <p>PAS DE DISTRIBUTEUR DE MONNAIE AU VILLAGE (15' en voiture)</p>	<p>HEBERGEMENT SUR PLACE <input type="checkbox"/></p> <p>MaisonTresca: 2 nuitées + 5 repas végétariens et collations :235€</p> <p>2 chambres lit 160 – Salle de bain partagée</p> <p>1 chambre avec 2 lits 90 – Salle de bain privative</p> <p>Chambres d'hôtes chez Michèle, rue de l' Houme à côté de la MaisonTresca lieu de stage : Tél : 04.75.76.03.63</p>
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage le montants de l'enseignement ne sera pas remboursé	

- **Date et signature :**