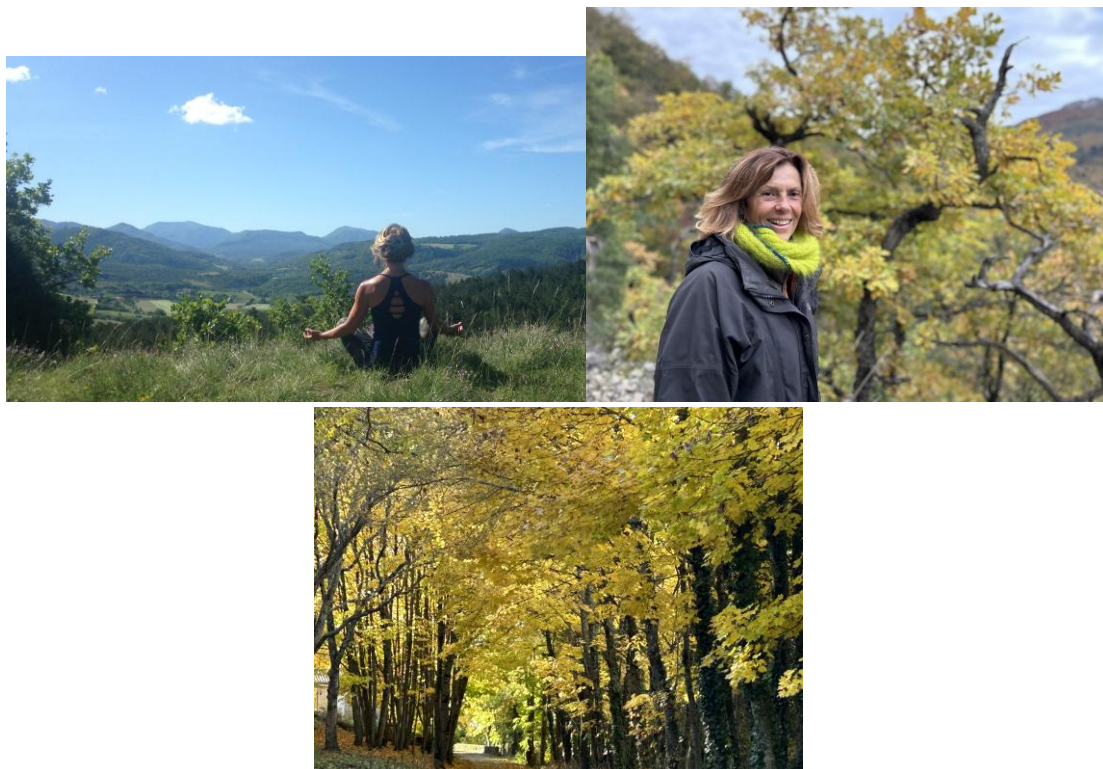


# RETRAITE SILENCIEUSE RALENTIR

24 Rue de l'Houme 26400 Saoû

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

Yoga - Sophrologie – Méditation



**Vendredi 27 Mars à 14h au Mardi 31 Mars à 15h**

## 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

- **14h** : Installation
- **15h** Ouverture du stage
- **Les pratiques** : de 9h30 à 18h (Pauses en solo)
- **Les repas** : 8h - 12h30 - 19h30
- **Les temps libres** : Collations, marches dans la forêt, lectures feu de cheminée
- **Rupture du silence** : Lundi 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
- Des 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
- Pauses collations : tisanes à disposition et goûters.
- Les temps de pause et les repas sont en silence également

## MATERIEL A PREVOIR

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

## TARIF DE L'ACCOMPAGNEMENT (Hors hébergement et repas)

Voir Bulletin d'inscription en page 4

## TARIF DE HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE SUR PLACE

Voir Bulletin d'inscription en page 4

## 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)



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

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

[Tél. 06.10.82.38.38](tel:0610823838)

[tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto: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

### A SAOÛ en DRÔME

<b>Dates</b>	<b>27 au 31 Mars 2026</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 (Traitements...)</b> <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>	
<b><u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u></b>  <b>Bulletin à mailer à Sophie TRESCA accompagné de l'ordre de virement</b> Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com	<b>Enseignement: 390€</b> <input style="float: right;" type="checkbox"/>  Remise <b>10%</b> sur présentation du « bon » lors du contact au Salon Bien-être à Lyon en Janvier.  <b>RIB :</b> IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
<b>Hébergement en pension complète sur place</b>	4 nuitées avec petit déjeuner + 8 repas : <b>290€</b> <input style="float: right;" type="checkbox"/>
<b>En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, le montant de l'Enseignement est gardé en avoir</b>	<input type="checkbox"/>
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div>             24, rue de l'Houme              26400 SAOÛ DRÔME               Tél : <b>06 10 82 38 38</b>              Mail : <b>tresca.yoga.sophro@gmail.com</b>              Site : <b>www.yoga-sophrologie-drome.fr</b> </div> </div>

- **Date et signature**