

CYCLE de MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

MIEUX GERER SES EMOTIONS REDUCTION du STRESS & de l'ANXIETE

8 Ateliers en Visio de 2 heures + 1 ½ journée de 4 heures
Lundi de 9h30 à 11h30 (du 2 Mars au 20 Avril)



Sophie
Tresca

Hypnothérapeute
Sophrologue - Instructeur de
Hatha Yoga &
Méditation Pleine Conscience

Quels sont les atouts du cycle « Méditation Pleine Conscience »

- La science s'accorde sur les bienfaits de la méditation PC tels que :
 - La réduction du stress et de l'anxiété
 - Elle apporte de la joie et l'équilibre physique et mental
 - Elle permet d'apprendre à instaurer le mieux-être, se prémunir et se réparer du Burnout
 - Contribue à stabiliser les états dépressifs

Qu'est-ce que la Méditation Pleine Conscience

- C'est la capacité à fixer notre attention sur le présent en l'accueillant tel qu'il se présente
- « Porter son attention délibérément avec un but et sans jugement de valeur » (Kabat-Zinn)
- Il s'agit d'une pratique laïque qui respecte le vécu de chacun, son environnement, ses croyances
- Basée sur l'expérience de l'instant, sur le phénomène considéré comme « vrai » pour chacun
- Peut se pratiquer en solo et en groupe dans un esprit de communauté soutenante.
- *En aucun cas la pratique de la Méditation Pleine Conscience ne se substitue à un traitement médical en cours.*

Pourquoi participer ?

- Vous souhaitez apprendre à mieux prendre soin de vous
- Face à une fatigue ou anxiété récurrente, vous souhaitez mieux vous connaître et instaurer plus de respect pour vous-même
- Votre vie nécessite beaucoup de responsabilités et vous souhaitez faire des choix éclairés
- Vous êtes enclin à des ruminations ou des douleurs physiques chroniques
- Vous souhaitez améliorer votre sommeil

Prés-requis

- Ouvert à tous
- Sophie Tresca ne prend pas en charge les personnes souffrant de dépression profonde, de troubles psychotiques, de bipolarité non stabilisée, de troubles non identifiés...

Mode pédagogique

- En Visio devant l'ordinateur mais pas que !
- Sur un tapis pour des exercices de respiration, des étirements, des relaxations
- Temps de questions / réponses
- **Être disposé à pratiquer des exercices tous les jours 20' entre les séances en Visio**
- Des apports théoriques
- Partages d'expériences entre participants
- Dialogue exploratoires

Prévoir

- Un espace calme si possible
- Une chaise, un fauteuil confortable, pour avoir le dos droit et adossé
- Un tapis de pratique
- Un châle, chaussettes chaudes pour les relaxations
- De quoi écrire

Frais pédagogiques

- **380€**
- Un entretien préalable par téléphone
L'inscription prend effet suite au virement : **RIB** : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754
BIC / CMCIFR2A

SOPHIE TRESCA

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

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

Tél. 06.10.82.38.38

tresca.yoga.sophro@gmail.com

« Je me consacre maintenant dans mon Centre à Saoû, après 12 ans de consulting en entreprise, à ma passion depuis toujours: accompagner des personnes vers le mieux-être 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 séjours 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.

- **3 Séjours Ressourcement personnalisés à la carte de « 2 à 5 jours » pour des personnes qui traversent une période délicate + calendrier de stages**
- Instructeur de Hatha Yoga - Désikachar (EFY Paris 1975)
- Sophrothérapeute (IPEES – Lyon)
- Formée au programme MBSR (Pleine Conscience) par Sandrine Jourden
- Hypnothérapeute Praticienne Ericksonienne (PSYNAPSE-WHO)
- Consultante ISFORM « Gestion du stress » en entreprise
- Je forme au « Praticien Massage Pleine Conscience » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »
- Séjours de « Jeûne et Détox »