

RETRAITE ENTRE DEUX – ENTRE SOI

JOUR DE L'AN – COCOONING



Mercredi 30 Décembre - 17h au Samedi 2 Janvier - 17h

**Animée par Marielle GIRAULT et Sophie TRESCA
Saoû - MaisonTresca - Drôme**

**Yoga doux – Respirations – Sophrologie
Aroma-Olfactothérapie – Méditations – Repos – Cocooning
Mouvements libres – Massage**

OBJECTIFS :

Entre deux années, un seuil s'ouvrira.

Pendant trois jours, Marielle et Sophie vous accompagneront, guidées par les sagesses ancestrales et sensorielles du corps, du cœur et de la conscience.

Une retraite de libération et de reconnexion.

Nous commencerons par faire le point sur l'année écoulée, avec bienveillance. Nous la regarderons avec douceur, nous remercierons ce qu'elle nous aura offert, nous accueillerons ce qui nous aura traversés.

Puis, pour la nouvelle année, au cœur de l'hiver, nous sèmerons les graines de nos intentions nouvelles.

Nos graines, nichées dans la chaleur du cocon, nourries de repos et de confiance, germeront au printemps, à leur rythme.

Au fil des jours

Yoga · Respiration · Sophrologie · Méditation · Aromathérapie · Olfactothérapie · Massage ·
Mouvement libre · Créativité · Repos et Cocooning

Nous reviendrons à nous, au rythme du vivant, et nous entrerons dans la nouvelle année le cœur léger, clair et aligné.

POUR QUI :

- A partir de 17 ans
- Pour toute personne en recherche d'améliorer son quotidien émotionnel
- Professionnel en accompagnement

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil à partir de **17h** : Installation dans vos chambres à la MaisonTresca

18h à 19h : Présentations et ouverture du cercle

19h30 : Repas

Journée type :

8h30 à 9h30 : Petit déjeuner

9h30 à 12h30 : Pratiques psychocorporelles – Marche selon la météo du jour

13h : Repas suivi d'un temps libre

16h à 19h : Créativité – Mouvement – Méditation – Massage Bien-être

19h30 : Repas

21h à 21h30 : Méditation

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
- Photo ou petit objet représentant ce que vous souhaitez travailler
- De quoi écrire, un support de travail de création (feuille canson ou autre...) pour une création personnelle, feutres pour dessiner, paires de ciseau, scotch, gomme, bâton de colle, magazines même anciens...

MATERIEL EXISTANT SUR PLACE :

- Tapis de Yoga - Supports de méditation – Couvertures

TARIF DE L'ENSEIGNEMENT (Hors hébergement et repas) : 490€

HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE

- Les prix comprennent les nuitées avec petit déjeuner, tous les repas à tendance végétariens, les collations et boissons pendant les pauses journalières.



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 –

Tél : 06 67 07 51 10. –

FB- Insta : [espacemariellegirault](https://www.facebook.com/espacemariellegirault)

« 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 ».

- 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.maisontrasca.fr

Tél. 06.10.82.38.38

trasca.yoga.sophro@gmail.com

24 Rue de l'Houme – 26400 - Saoû

« Je suis installée à Saoû dans la Drôme à la MaisonTresca.fr ouverte 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, la Marche consciente : sous forme de séjours personnalisés de 3 à 6 jours et de stages à dates précises.

Les personnes qui cherchent à aller vers ce qui est « bon » pour elles ou souffrent de mal-être sont les bienvenues ».

J'apprécie d'animer également au Domaine du Taillé en Ardèche www.domainedutaille.com , un centre inouï de bienveillance et de beauté.

- Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience (FNY)
- Sophrothérapeute (IPEES)
- Hypnothérapeute Ericksonienne (Psynapse)
- Consultante « Gestion du stress » en entreprise
- Je forme au « Praticien Massage « Le corps en vie » » et j'accompagne des « Retraites silencieuses »
- Séjours de Jeûne et Détox - Massages Bien-être sur table aux huiles essentielles ;

RETRAITE ENTRE DEUX – ENTRE SOI

JOUR DE L'AN - COCOONING

Mercredi 30 Décembre - 17h au Samedi 2 Janvier à 17h

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indications de santé Traitement médical Traitement psychiatrique	
A) Bulletin à mailer tresca.yoga.sophro@gmail.com B) Le RIB vous sera adressé en retour et l'inscription sera effective dès la réception du règlement.	Tarif en pension complète en solo : 880€ TTC Tarif couple : 1660€ - 3 chambres individuelles : Lit 160 - 1 chambre avec deux lits jumeaux 90 - 3 salles de bain et Wc - La distribution des chambres seront réparties par ordre d'inscription. Contacter Sophie Tresca si vous ne souhaitez pas loger sur place à la MaisonTresca.
En cas d'annulation 1 semaine avant la retraite, le montant de l'enseignement sera gardé en avoir. En cas d'annulation par manque de participant le versement vous sera remboursé intégralement.	

– Date et signature :