RETRAITE SILENCIEUSE
RALENTIR

MaisonTresca
24 Rue de l'Houme 26400 Saoû

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

Yoga - Sophrologie – Méditation

Vendredi 20 Novembre (18h) au Lundi 23 Novembre à (16h)

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 connaitre 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

- **Ouverture pour le repas du soir à 19h30**
- **Les pratiques** : de 9h30 à 17h
- **Les repas** : 8h30 - 12h30 - 19h30
- **Les temps libres :** Collations, marches, lectures, feu de cheminée….
- **Fins de journées :** Recevoir un massage bien-être sur table, si souhaité (60e)
- **Rupture du silence :** Mercredi repas de midi

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 « Assises » « Marches » « Assises » « Relaxations » « Assises » « Yoga doux » « Assises » « Marches 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**

TARIFS

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
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 personne 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

Dates	
Prénom et Nom	
Age	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?	
Indication de santé (Traitements…) *Si vous avez un traitement psychiatrique, il est nécessaire de fournir une attestation de votre médecin vous autorisant à participer à ce stage.*	
L'Inscription est effective dès la réception du paiement. **Bulletin à mailer à Sophie TRESCA accompagné de l'ordre de virement** Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com	**Accompagnement** : **390€** ☐ RIB : IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
Hébergement en pension complète sur place	3 nuitées en pension complète **: 262€** ☐
En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, le montant de l'Enseignement est gardé en avoir	☐
	Sophie Tresca 24, rue de l'Houme 26400 SAOÛ DRÔME Tél : **06 10 82 38 38** Mail : **tresca.yoga.sophro@gmail.com** Site : www.yoga-sophrologie-drome.fr

- **Date et signature**