

**Version imprimable**

## Stage aux BERGERONS

« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation »  
« Plusieurs temps libre pour la MARCHÉ »

La marche est une discipline contemplative qui s'associe aisément avec la pratique du Yoga et la Méditation

Dates:

**Du Lundi 11 Juin 17h au jeudi 14 juin 17h**

Lieux :



# LES BERGERONS

Gîte de charme « **Les BERGERONS** » Route de Salette. Les Perrins.  
26160 Pont de Barret  
Anne et Gilles MORVAN.

Contact : **04 75 92 26 70** ou sur le portable au **06 73 27 36 37**.  
Situé à 30' de la gare TGV Montélimar  
Mail : [anne.morvan.cd@gmail.com](mailto:anne.morvan.cd@gmail.com)

<http://www.lesbergerons.fr>

## Public concerné :

- Débutants et initiés
- A partir de 17ans sans limite d'âge.
- Places limitées à 12 personnes pour un travail plus individualisé

## Intervenante :

### **Sophie TRESCA**

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES  
Consultante « Gestion du stress » en entreprise  
Séances hebdomadaires et consultation individuelle de Sophrologie  
Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU  
Tél : 06.10.82.38.38  
Mail : [tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)  
[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

## Présentation du stage

### Yoga - Méditation - Relaxation

Les pratiques se déroulent autour des thèmes suivants, dans une unité d'intention, alternant la présence à soi-même et à l'autre :

- L'ancrage, la verticalité
- L'intériorisation
- La posture en pleine conscience: le geste, le tonus juste, l'intention.
- S'assouplir, s'étirer, s'affermir : le corps et l'attitude mentale
- Accueillir l'instant, les sensations corporelles, les émotions, les sentiments
- Faire l'expérience de l'instant, sans jugement
- La respiration, moment de notre vérité

- Les impacts de cette pratique sur l'estime de soi, la relation aux autres
- La relaxation
- La méditation guidée engage le courage de changer, stimule la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...elle soulage la douleur physique et mentale.
- Aller vers ce qui est « bon » pour soi
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feef-back

### Organisation :

Le lieu du stage est situé en campagne, dans un espace de verdure avec une piscine dédiée aux stagiaires.

- **PRATIQUES YOGA MEDITATION RELAXATION**
  - Lundi** : 17h à 19h
  - Mardi** : 14h30 à 17h30
  - Mercredi** : 9h à 12h
  - Jeudi** : 14h30 à 17h30
- **TEMPS DE MARCHE EN AUTONOMIE, ou EN GROUPE, ou FARNIENTE PISCINE...**
  - Anne et Gilles Morvan vous indiqueront cartes à l'appui, des balades pour tous niveaux, au départ des Bergerons
  - Mardi matin**
  - Mercredi après-midi**
  - Jeudi matin**
- **12h45** : repas végétarien pris en commun

### Tarif

- **210€** pour l'animation Yoga Méditation Relaxation
- Hébergement et repas: consulter Anne Morvan aux Bergerons
- Si vous avez un régime alimentaire, nous prévenir...

### Ce qui est inclus

- Tapis, coussins, serviette de yoga, couvertures, accessoires...
- Les collations

### Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription au stage est prise en compte à réception d'un chèque de **210€** pour l'animation, à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque de participants.
- La réservation de l'hébergement et de la restauration est à convenir avec Anne Morvan aux Bergerons

Accès aux Bergerons en consultant le site [www.lesbergerons.fr](http://www.lesbergerons.fr)

## Bulletin d'inscription du stage aux BERGERONS

« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation »  
« Plusieurs temps libre pour la marche »

Dates	Du Lundi 11 Juin à 17h au Jeudi 14 juin à 17h
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Site internet	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Point de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Inscription au stage	Chèque 210€ : libellé "TRESCA"
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation  
Date et signature