

Version imprimable

Stage aux BERGERONS Pont de Barret en Drôme provençale

« Le corps conscient, Yoga - Méditation - Relaxation
De la tension à la contemplation »

Dates:

Du Lundi 10 Septembre à 17h au Jeudi 13 à 16h

Lieux :

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
<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

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.

Lundi : pratique de 17h à 19h

Mardi : pratique de 9h à 12h - 14h30 à 16h30

Mercredi : pratique de 9h à 12h - 14h30 à 16h30

Jeudi: pratique de 9h à 12h - 14h30 à 16h

- **13h** : repas végétarien pris en commun

Tarif

- **310€** pour l'animation + **54€** pour les 3 repas de midi pris en commun
- Hébergement : consulter Anne Morvan aux Bergerons

Ce qui est inclus

- Tapis, coussins, serviette de yoga, couvertures, accessoires...
- Les collations,
- Si vous avez un régime alimentaire, nous prévenir...

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription au stage est prise en compte à réception d'un chèque de **310€** 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

Bulletin d'inscription au stage de 3 jours $\frac{1}{2}$ aux Bergerons

« Le corps conscient, Yoga Méditation Relaxation »

Dates	Du Lundi 10 Septembre à 17h au Jeudi 13 à 16h
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 310€ : 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