

# MARCHE ET HATHA YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE

Dates :

**Du lundi 23 à 11h au jeudi 26 Septembre 14h**

Stage résidentiel aux Bergerons <https://www.lesbergerons.fr>

La nature environnante m'incite à vous emmener déposer notre tapis de pratique au fil des chemins de traverses. Nous partirons munis de notre tapis en bandoulière pour découvrir le plaisir de la marche et le bonheur de prendre un temps réservé à la pratique de postures, de la méditation assise, relaxation et séances de sophrologie ; sous les arbres, en bord de vallée,...



Lieux :

- Les Bergerons
- 65 chemin le Vannier
- 26160 Pont de Barret
- 0475922670 et 0673273637
- [anne.morvan@lesbergerons.f](mailto:anne.morvan@lesbergerons.f)
- <https://www.lesbergerons.fr/>

Public concerné :

- Tous publics
- A partir de 18 ans sans limite d'âge.
- Toute personne apte à effectuer la marche pour une dénivellation moyenne

**Intervenante :**

**Sophie TRESCA**

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

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](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

**Présentation du programme**

**MARCHE ET HATHA YOGA - MEDITATION - SOPHROLOGIE**

**Objectifs :**

- Orienter la conscience dans le corps, temple de l'expérimentation, en plaçant l'attention au cœur de nos sensations, de nos émotions, de nos sentiments
- La Marche, un nettoyage du corps et de l'esprit
- Expérimenter l'écoute de soi afin et développer un regard positif inconditionnel pour nous même et envers l'autre.

**Marche - Hatha Yoga - Méditation - Relaxation - Sophrologie**

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
- La respiration, moment de notre vérité
- La relaxation
- La méditation guidée, engage le courage de changer, stimule la concentration, la réduction du stress et l'anxiété...soulage la douleur physique et mentale.
- La méditation et nos émotions : ne pas les combattre mais leur donner la place d'exister
- Comment pratiquer de retour chez soi
- Moments de feedback

## Organisation

Horaires : 9h à 16h

**1<sup>er</sup> jour Lundi** : Arrivée 11h

Journée type :

- Marches entrecoupées de pratiques, de collations, pauses solitaires...
- Piscine

## Tarif

- **532€** (280€ animation + 252€ pension complète en chambre partagée 2 personnes)
- **592€** (280€ animation + 312€ pension complète en chambre simple)

## Ce qui est inclus

- Les séances de Yoga Méditation, Sophrologie
  - Tapis, coussins, supports de méditation, couvertures,
- Les collations
- Les repas de midi végétariens

## Ce qui reste à votre charge

- Prévoir maillot de bain pour rivière et piscine...
- Chaussure confort pour la marche d'approche...
- Mini sac à dos, chapeau, baskets...

## Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à la réception du bulletin d'inscription en page 6 accompagné du montant du stage.
- Le montant du stage vous sera remboursé en cas d'annulation par manque suffisant de participants

## Accès à SAOU :

Voiture en venant du Nord:

Sortie 15 Valence Sud : 40 minutes

Sortie 16 Loriol : 40 minutes

Voiture en venant du Sud:

Sortie Montélimar Sud : 40 minutes

En train :

Gare Valence TGV : correspondance pour Crest

Gare de Crest : 15' : Taxi du Conseil Régional, 5€  
(nous consulter).

## Bulletin d'inscription au stage

### MARCHE ET PRATIQUE DU HATHA YOGA ET MEDITATION

Dates	<b>Du lundi 23 au vendredi 27 Septembre</b>
Prénom	
Nom	
Âge	
Adresse	
Tél	
Mail	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, la Méditation ?	
Informations de santé utiles à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter en cas de besoin	
Merci d'indiquer si vous avez des précautions alimentaires	
Inscription effectuée	Montant <b>280€</b> chèque libellé "TRESCA" Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU ; tél 06.10.82.38.38
Pension complète	<ul style="list-style-type: none"><li>• 252€ pension complète en chambre partagée 2 personnes</li><li>• 312€ pension complète en chambre simple</li></ul> <p>Les Bergerons 65 chemin le Vannier 26160 Pont de Barret 0475922670 et 0673273637 <a href="mailto:anne.morvan@lesbergerons.f">anne.morvan@lesbergerons.f</a></p>

J'accepte les conditions d'annulation  
Date et signature