

# S'ILLUMINER – AU PLUS PRES DE SOI

## SAVOIR RECONNAITRE ET APAISER SES EMOTIONS

### ALLER VERS SES CHOIX

EN ARDECHE AU DOMAINE DU TAILLE

1150 Chemin du Taillé – 07200 Vesseaux – Tél : 07.75.87.10.38

Animé par **Sophie TRESCA**

Hypnothérapeute – Sophrologue - Instructeur de Hatha Yoga  
Méditation Pleine Conscience - Auto massage

**Dimanche 16 Aout à 17h30 au Vendredi 21 Aout 15h**



## 12 BONNES RAISONS DE PARTICIPER

- Prendre du temps pour soi en expérimentant la **respiration holistique**
- Accueillir les sens, les émotions comme outils de réparation et pour **adoucir l'anxiété**
- Apprendre à **décider avec le cœur**
- Mieux s'ancrer
- Etablir un « Rituel » de pratique au quotidien
- Mieux se connaître en pratiquant la **Méditation Pleine Conscience**.
- Découvrir ou continuer à pratiquer l'expérience du présent.
- Continuer à vivre des expériences de mieux être
- Pratiquer le **Yoga** doux pour garder la fluidité du corps et de l'esprit
- Pratiquer la **Sophrologie** pour aller vers ce qui est « **Bon** » pour soi
- Se donner du soin en pratiquant **l'automassage**
- Sortir de l'épuisement

## PRE-REQUIS

- Aucun - A partir de 17 ans
- Le Hatha Yoga s'adapte au pratiquant et non le contraire
- Les Initiés expérimentons une approche holistique du Mieux-Être
- Les débutants en Yoga pratiquerons dans le respect de leur morphologie et de leurs attentes

## PROGRAMME : 5 heures de pratiques par jour

- **16h30** : Découverte du Domaine - Installation
- **17h30 à 19h** : Ouverture du stage : Accueil des participants sur le Dojo Espace CAMELEA – Organisation et Pratiques
  
- **Les pratiques** : 9h à 12h (Pause collation) - 16h30 à 18h30
- **Les repas** : 8h - 12h30 - 19h30
- **Les temps libres** : Collation - Piscine naturelle, marche dans les châtaigniers...
  
- **Jour 1 : Encrage**
  - Les 3 systèmes de la respiration
  - Les pouvoirs de la respiration : Feed back des pratiquants, dialogue exploratoires
  - Scan corporel en posture de relaxation allongée
  - **Automassage**
  
- **Jour 2 : Trouver les gestes justes pour acquérir de l'Énergie**
  - Verticalité
  - Ajuster son tonus pour se dynamiser
  - Souffle et mouvements : s'illuminer à son rythme
  - Identifier « mon besoin » pour me sentir mieux
  - Postures de fermeté et stimulation du courage
  - **Automassage**
  
- **Jour 3 : Les mécanismes de l'émotion**
  - Identifier l'émotion
  - Accueillir et qualifier
  - Comment vivre positivement
  - Prise de décision éclairée
  - **Automassage**
  
- **Jour 4 : Être acteur de son mieux être**
  - Prendre du recul
  - S'offrir une autre représentation
  - Etablir son rituel de pratique
  - **Automassage**
  
- **Jour 5 :**
  - Décision claire : se poser dans le cœur
  - Choisir ce qui est « Bon pour soi »

## MATERIEL A PREVOIR

- **LAMPE TORCHE**
- Un tapis de Yoga - 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
- Serviette de piscine - Bonnes basquettes car le terrain est rocheux
- **Il y aura sur place des bancs de méditation et chaises pour ceux qui le souhaitent**

## TARIF DE L'ACCOMPAGNEMENT (Hors hébergement et repas)

- **490€** : Enseignement
- Remise **10%** sur présentation du « bon remise » lors du contact au Salon Bien-être à Lyon en Janvier.
- Sophie reste disponible au téléphone

## HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE

Réservation à faire **directement** au Domaine du Taillé

<https://www.domainedutaille.com>

Tel : (33) 04 75 87 10 38

- L'hébergement essentiellement proposé pour ce stage se fait **en tentes lodge 2 personnes ou single**. Si vous souhaitez et qu'il reste des disponibilités pour un autre type d'hébergement, il est conseillé de réserver rapidement.
- Les prix comprennent les nuitées, tous les repas, les collations et boissons pendant les 2 pauses.
- Les tarifs varient selon le type d'hébergement que vous choisirez, renseignez-vous.
- Le restaurant, à tendance végétarienne, propose des menus délicieux de saison réalisés sur place à base de produits biologiques et locaux.



<https://yoga-sophrologie-drome.fr/>

<https://www.maisontresca.fr/>

[Tél. 06.10.82.38.38](tel:0610823838)

[tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto: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 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 à la carte de « 2 à 6 jours » pour des personnes qui traversent une période délicate**
- **+ Calendrier de stages**
- Enseignante de Yoga et Méditation Pleine Conscience (FNY)
- Sophrothérapeute (IPEES)
- Hypnothérapeute Praticienne Ericksonienne (PSYNAPSE-WHO)
- 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

## S'ILLUMINER -AU PLUS PRES DE SOI

### AU DOMAINE DU TAILLE EN ARDECHE

<b>Dates</b>	<b>Dimanche 16 Aout 17h au Vendredi 21 Aout</b> <b>Arrivée 17h</b>
<b>Prénom et Nom</b>	
<b>Age</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Tél</b>	
<b>Mail</b>	
<b>Site internet</b>	
<b>Comment avez-vous pris connaissance de ce stage ?</b>	
<b>Indication de santé (Traitements...)</b> <i>Si vous avez un traitement psychiatrique, il est nécessaire de fournir une attestation de votre médecin vous autorisant à participer à ce stage.</i>	
<b><u>L'Inscription est effective dès la réception du paiement.</u></b>  <b>Bulletin à mailer à Sophie TRESCA accompagné de l'ordre de virement</b> Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com	<b>Enseignement: 490€</b> Remise <b>10%</b> sur présentation du « bon » lors du contact au Salon Bien-être à Lyon en Janvier.  <b>RIB :</b> IBAN/ FR76 1027 8073 0100 0207 1260 754 BIC / CMCIFR2A
<b>Hébergement en Pension complète sur place</b>	A réserver et régler directement au Domaine du Taillé <a href="https://www.domainedutaille.com">https://www.domainedutaille.com</a>
<b>En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, le montant de l'Enseignement est gardé en avoir</b>	<input type="checkbox"/>
	 <p>24, rue de l'Houme 26400 SAOÛ DRÔME</p> <p>Tél : <b>06 10 82 38 38</b> Mail : <a href="mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com">tresca.yoga.sophro@gmail.com</a> Site : <a href="http://www.yoga-sophrologie-drome.fr">www.yoga-sophrologie-drome.fr</a></p>

- Date et signature