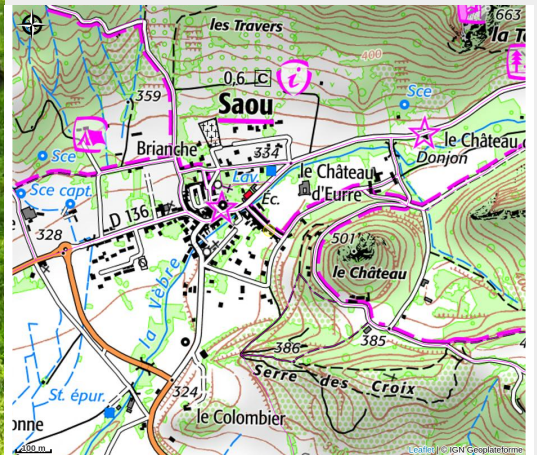


# Week-end ressourcement - Stages Yoga - Méditation - Sophrologie - Massage



## YOGA, MÉDIATION, SOPHROLOGIE, MASSAGE

### Infos pratiques

*BIEN-ETRE à la demande : pour adultes, enfants, ados. En semaine, Week-end, séjours et stages. "Gérer son stress" "Sommeil". Séances individuelles ou groupes. Cœur du village, lieu calme. Hébergements proches.*

Categorie : Pleine Nature

# Description

Sophie Tresca est diplômée FNY (fédération nationale de yoga) et de l'IPEES l'institut de psychothérapie et de sophrologie.

LA SOPHROLOGIE AIDE dans les cas de somatisation, d'anxiété, de deuil, permet d'améliorer les relations en cas de conflits, la gestion des émotions, la prise de parole en public, une parentalité compliquée, la gestion de la douleur physique et psychique, prépare à la maternité, soulage ou traite les troubles du sommeil, prépare aux examens, vous accompagne dans une période essentielle de la vie, l'équilibre du poids, libération du stress traumatique, angoisses, soulage en cas de phobies, apaise les personnes atteintes de fibromyalgie...

C'est une est une méthode de connaissance de soi pour trouver ses ressources internes face à un mal être, une souffrance dont la cause est identifiée ou pas. Elle se pratique dans un état de relaxation musculaire, entre la veille et le sommeil. Son objectif est d'élargir son champ de conscience, rechercher ce qui est bon pour soi, définir un but à atteindre, puis réaliser se but en orientant ses visualisations vers ce but à réaliser

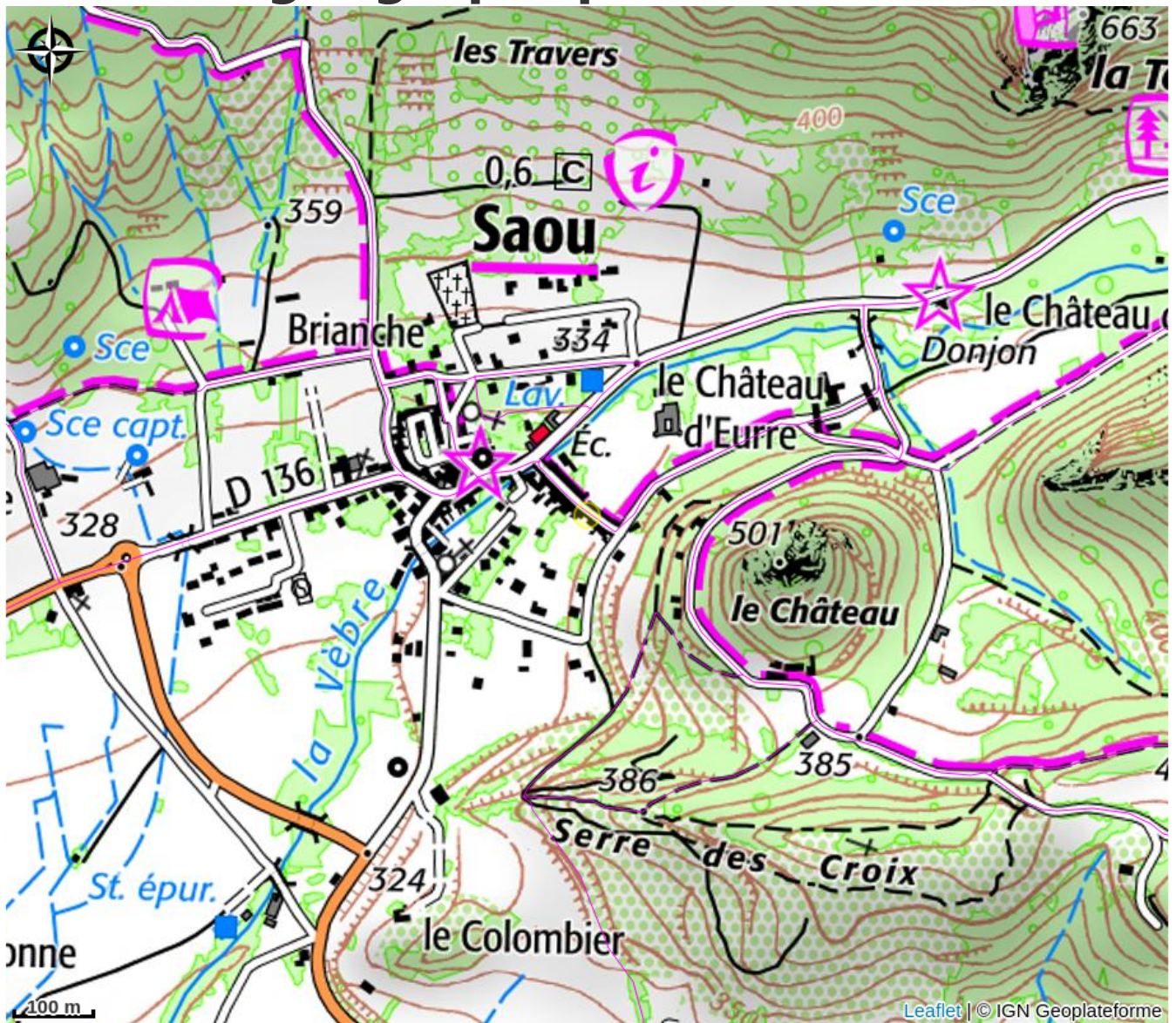
Grâce à la respiration en pleine conscience et l'écoute du corps la sophrologie vous aide à écouter les signaux que le stress émet. Vous pourrez alors observer et analyser différentes paramètres de vie : votre climat familial et social, l'équilibre entre travail et loisir, votre hygiène de vie, votre type de sommeil, ce qui vous préoccupe et ce que vous voulez réellement

La première séance en individuel (sans participation financière) se déroule de la façon suivante : prise de contact avec la sophrologue et description de votre demande ou de votre difficulté actuelle. Une séance de sophrologie vous sera proposée, à l'issue de laquelle vous exprimerez votre ressenti et le souhait ou pas de continuer pour d'autres séances.

LE YOGA a pour objet d'apaiser les agitations du mental, de calmer les émotions, les pensées négatives. Le ressenti du corps physique et émotionnel (postures) associé aux exercices respiratoires sont des techniques de concentration, de réalisation de soi. Calmer le corps entraîne le calme de l'esprit. Celui-ci devient plus fort, plus clair, disponible aux attentes de l'individu.



# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Informations pratiques

### Ouverture:

Toute l'année.

Consulter le site internet [www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr) pour avoir le planning horaire actualisé et les tarifs.

### Modes de paiement:

Chèque, Espèces

*Fiche mise à jour par Office de Tourisme du Val de Drôme le 11/02/2025*

## Contact

24, rue de l'Homme

26400 Saoû

Tél. 06 10 82 38 38

[tresca.yoga.sophro@gmail.com](mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com)

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