

Week-end "Ressourcement"

Stage de yoga et méditation



STAGE DE YOGA

*Du 5 (soir) au
7 août 2022*



Domaine La Clé de Sol

*Niché au coeur des collines de la Drôme, proche de la terre, des
éléments naturels et baigné par le Soleil du sud.*

Adresse : 1145 Chemin des Marais, 26260 Marsaz (Drôme)

Gare de Tain l'hermitage en venant de Lyon(20min)



Stage de yoga et méditation



Se ressourcer un week-end complet en pleine nature

Se déconnecter des sollicitations

Se reconnecter à son corps, à son souffle, à Soi

Prendre soin de Soi et revenir à l'Essentiel!

Venez retrouver Sophie lors de ce week-end "Ressourcement" à Marsaz dans la Drôme des Collines.



Sophie Ancel

Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga) à côté de Lyon, à Jonage.

Elle vous accueille aussi en individuel pour des séances d'harmonisation énergétique. Sa transmission est riche de ses différentes formations de yoga, formations et stages en énergétique, en anatomie liée au yoga... Elle est également animatrice de Cercle de Pardon® formée auprès d'Olivier Clerc.

Depuis 2016, elle a créé les stages «YogAnimal», alliance du yoga et des animaux pour permettre une reconnexion à sa nature profonde, un lien plus authentique à soi et aux animaux.

Programme

Stage "Ressourcement"

Jour 1, vendredi 5 août 2022

Accueil à partir de 17h

- **Installation dans les chambres et découverte du domaine**

19h : **Dîner**

20h30/21h : **Cercle de bienvenue et**

Méditation

Jour 2, samedi 6 août 2022

7h30 à 9h30 : **Pratique de yoga et méditation**

9h30 : **Petit-déjeuner**

10h30 : **Temps libre ou marche en pleine conscience**

13h : **Déjeuner**

14h à 16h : **Temps libre**

16h à 17h : **Cours yoga relaxant**

17h30 à 18h30: **Méditation active d'Osho**

19h : **Dîner**

20h30 : **Méditation/temps d'échange**



Jour 3, dimanche 7 août 2022

7h30 à 9h : **Marche en pleine conscience**

9h : **Petit-déjeuner**

11h à 12h30 : **Cours de Yin Yoga**

13h : **Déjeuner**

14h30/15h : **Départ**

Les chambres sont à libérer pour 10h

Infos pratiques

Nous vous attendons le vendredi 5 août 2022 à partir de 17h (dîner à 19h)

Le stage se termine le dimanche 7 août 2022 aux alentours de 14h30 (après le déjeuner)

Tarifs

- **235€** comprenant l'accompagnement de Sophie et l'hébergement en pension complète, 2 nuits en chambre double partagée.

ou

- **229€** comprenant l'accompagnement de Sophie et l'hébergement en pension complète, 2 nuits en chambre triple partagée.

ou

- **223€** comprenant l'accompagnement de Sophie et l'hébergement en pension complète, 2 nuits en dortoir.

Le type d'hébergement sera en fonction de la disponibilité!



Inscrivez vous dès maintenant : Nombre de places limité!

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62