



# YOGA MANDALA DES SAISONS

## Le Printemps de l'être

Ce stage est l'occasion de reprendre racine, tel un nouvel ancrage entre la Terre et le Ciel dans la joie et la confiance.

17 au 19 mars 2023

Nous vous accompagnerons dans un cadre sauvage aux portes des Cévennes..



UN STAGE PROPOSÉ PAR  
SOPHIE ANCEL & KATÉRI JOUVEAUX

# PROGRAMME

## Le Printemps de l'être

### JOUR 1

Accueil à partir de 17h

- Installation dans les chambres et découverte du domaine

19h : Dîner

20h30/21h : Cercle de bienvenue

### JOUR 2

7h30 à 9h

- Pratique de yoga

9h : petit-déjeuner

10h - 12h30 : Enseignements

- La naturopathie du printemps :

"Comment soutenir et faire circuler l'énergie du foie grâce à l'alimentation et les plantes médicinales"

12h30 : Déjeuner

14h30 à 16h30

- Découverte des élixirs floraux

17h30 à 18h30

- Pratique de yoga

19h : Dîner

20h30 : Partages et Méditation

### JOUR 3

7h30 à 9h30

- Pratique de yoga et méditation active Osho

9h30 : petit-déjeuner

10h30 à 13h :

- Mandala du Printemps
- Cercle de paroles

13h : Dernier repas ensemble

Départ vers 15h/15h30





# YOGA MANDALA DES SAISONS

Inspiré par les pratiques de yoga (Hatha Yoga, Yin Yoga, Méditation) et de la naturopathie, le Yoga-Mandala des saisons est une approche holistique des cycles de la vie auxquels nous sommes reliés.

En Sanskrit, le mot « mandala » signifie le cercle, le centre, l'unité.

Ce stage est une invitation à accueillir le changement tout en restant à l'écoute de notre nature profonde et de notre propre rythme.

Chaque saison nous invite à nous laisser traverser par de nouvelles énergies sur le plan physique, psychique, émotionnel et spirituel.

La naturopathie optimise la transition saisonnière avec une alimentation de saison équilibrée, riche en saveurs et en couleurs. Elle optimise les effets de la détoxination avec l'aide des plantes médicinales et permet de maintenir une vitalité en toute circonstance.

Le yoga améliore la circulation des énergies du corps et favorise une détente profonde et régénératrice. Il permet, entre autres, d'éliminer les toxines tout en renforçant le système immunitaire, de libérer les tensions physiques et mentales, de tonifier et assouplir les muscles, de mieux respirer, de réduire le niveau de stress et, d'apporter un bien-être dans notre quotidien.

Il englobe toutes les dimensions de l'Être et nous accompagne vers notre centre, ou plutôt nous guide à nous reconnecter à notre Source, au cœur de notre mandala intérieur.

Chaque  
saison nous  
invite à  
nous laisser  
traverser  
par de  
nouvelles  
énergies sur  
le plan  
physique,  
psychique,  
émotionnel  
et spirituel.

*Que ce soit pour vous accompagner dans les changements de saisons, dans des moments de stress, de tempête émotionnelle, que vous souhaitiez retrouver le calme ou que vous souhaitiez retrouver de l'énergie pour ramener la motivation... ces stages sauront vous guider à chaque saison.*



**RETROUVEZ SOPHIE & KATÉRI TOUT AU LONG DE L'ANNÉE  
POUR BÉNÉFICIER PLEINEMENT DES SOINS DÉDIÉS À CHAQUE SAISON**





## VOS ACCOMPAGNATRICES

### Katéri Jouveaux

Elle enseigne depuis 2008 la naturopathie dans différentes écoles en France et propose des accompagnements individuels dans son cabinet à Toulouse. Elle est diplômée Heilpraktiker par le Ministère de la Santé de Hambourg (Allemagne) depuis 2002 et s'est spécialisée en phytothérapie, dans l'accompagnement avec des élixirs floraux, la nutrition et les techniques psycho-énergétiques. Elle s'est également formée à la méditation de pleine conscience pour accompagner les enfants dans leur scolarité. Elle propose actuellement plusieurs modules de formation autour du féminin et de la petite enfance.

[katerijouveaux.com](http://katerijouveaux.com)



### Sophie Ancel

Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga) à côté de Lyon, à Jonage. Elle vous accueille aussi en individuel.

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 et initiée pendant 7 ans en énergétique auprès d'Edith Gauthier (Gendai Reiki)

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.

[sophie-ancel-yoga.fr](http://sophie-ancel-yoga.fr)







## LE LIEU

### Le domaine des Sens

Portes des Cévennes

« Sans cesse, la  
roue tourne.  
Il y a l'hiver, le  
printemps, l'été,  
l'automne.

Et il y a nos  
saisons  
intérieures.

La vie, chemin  
d'initiation et de  
mutation, n'est  
jamais immobile,  
on observe le jour  
et la nuit, les  
années qui  
passent.

Notre corps, au  
même rythme que  
l'Univers, change  
et se transforme. »

Anne Ducrocq  
(écrivaine et editrice)



Adresse :  
494 Les Coupades,  
30360 Monteils

Un 1/4 d'heure de la gare d'Alès



Nous vous attendons le vendredi 17 mars 2023 à partir de 17h (repas servi à 19h)  
Le stage se termine le dimanche 19 mars 2023 aux alentours de 15h

Adresse :  
494 Les Coupades,  
30360 Monteils

## Tarif

- **430€** comprenant l'accompagnement de Sophie et de Katéri et l'hébergement en pension complète.

**INSCRIVEZ VOUS DÈS MAINTENANT : NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**

## Inscription

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :  
**sophie@sophie-ancel-yoga.fr** ou **06.74.72.60.62**  
**sophie-ancel-yoga.fr**