



Week-end

Ressourcement



Yoga et Méditation

**Du 21 (à partir
de 17h) au 23
juillet 2023**



**Lieu : près de Morestel (38510) à 1h de Lyon
L'adresse exacte vous sera communiquée à
l'inscription.**



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" près de
Morestel*

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 21 juillet 2023

Accueil à partir de 17h

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

19h : **Dîner**

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

Jour 2, samedi 22 juillet 2023

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

9h30 : **Petit-déjeuner**

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

13h : **Déjeuner**

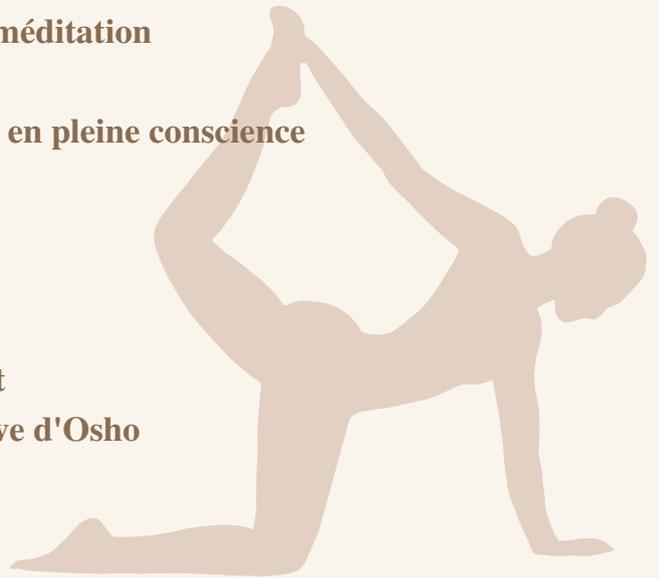
14h à 16h : **Temps libre**

16h à 17h : **Cours yoga relaxant**

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

19h : **Dîner**

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



Jour 3, dimanche 23 juillet 2023

8h à 10h : **Pratique yoga et méditation**

10h : **Petit-déjeuner**

11h à 12h : **Temps libre**

12h : **Déjeuner**

14h à 16h : **Pratique yin-yoga et Cercle de parole**

Les chambres sont à libérer pour 10h



Infos pratiques

Je vous attends le vendredi 21 juillet 2023 à partir de 17h (dîner à 19h)
Le stage se termine le dimanche 23 juillet 2023 aux alentours de 16h

Tarifs

- **265€** comprenant l'accompagnement de Sophie et l'hébergement en pension complète (repas sans gluten et sans lactose), 2 nuits en chambre double ou triple ou 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