



Yoga Cocooning



Un week-end pour Soi

*Samedi 7 et dimanche
8 décembre 2024*



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



Yoga Cocooning



La période idéale pour explorer en profondeur, se recentrer sur soi. La nature se fait calme. C'est le moment parfait pour lâcher prise, se laisser aller, se recentrer, se reconnecter avec soi-même, écouter ce qui compte vraiment, se blottir au cœur de notre cocon intérieur.

Un week-end pour s'offrir une pause, rien que pour soi !

Créons un environnement propice à l'introspection avec des pratiques douces. Pratiquons le Hatha yoga doux et fluide pour rester actif et générer de la chaleur.

Pratiquons le yin yoga pour se ressourcer, se recentrer et cultiver notre lumière intérieure.

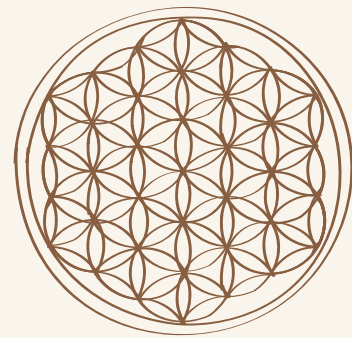
Tournons-nous vers la méditation pour calmer et apaiser notre esprit.

"L'apaisement réside en chacun de nous."

Dalai-Lama

Programme

Stage "Yoga Cocooning"



Jour 1, samedi 7 décembre 4

Accueil sur les lieux à 9h30

10h : Cercle de bienvenue

10h30 à 12h30 : **Yoga / Méditation / Introspection**

13h : **Déjeuner**

14h à 16h : **Temps pour Soi**

16h à 18h30 : **Yoga / Méditation**

19h : **Dîner**

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



Jour 2, dimanche 8 décembre 2024

Petit-déjeuner à partir de 8h (possibilité d'une grasse matinée ;-) ou promenade matinale)

10h30 à 12h : **Yoga et méditation**

12h30 : **Déjeuner**

14h30 à 16h30 : **Yoga Balles et Cercle de parole**

Les chambres sont à libérer pour 10h



Infos pratiques

Je vous attends le samedi 7 décembre 2024 à 9h30

Le stage se termine le dimanche 8 décembre 2024 aux alentours de
16h/16h30

Tarifs

- **105€** stage "Yoga Cocooning" avec sophie
- Hébergement en pension complète (repas sans gluten et sans lactose), 1 nuit en chambre double ou triple ou dortoir. Privatisation du lieu pour notre groupe : **130€**
- Possibilité d'arriver la veille avec un supplément de 50€

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