



“Evasion Estivale”

Harmonie et Ressourcement



Yoga et Méditation

**Du 25 (à partir
de 17h) au 27
juillet 2025**



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



Plongez dans une expérience unique avec le stage "Évasion Estivale : Harmonie et Ressourcement à travers le Yoga".

Ce stage est conçu pour vous offrir une véritable parenthèse de bien-être et de sérénité, alliant détente et ressourcement au cœur de la nature.

Au programme, des cours variés pour explorer différentes facettes du yoga :

*- *Hatha Yoga* : pour renforcer et assouplir votre corps tout en apaisant votre esprit.*

*- *Yin Yoga* : pour une pratique douce et introspective, favorisant la relaxation profonde et la méditation.*

*- *Yoga Balles* : pour libérer les tensions musculaires et améliorer la circulation énergétique.*

Chaque séance est pensée pour vous permettre de vous reconnecter à vous-même, de retrouver votre équilibre intérieur et de vous ressourcer pleinement. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, ce stage est ouvert à tous ceux qui souhaitent vivre une expérience enrichissante et revitalisante.

Rejoignez-moi pour cette évasion estivale et laissez-vous porter par l'harmonie du yoga dans un cadre apaisant et inspirant. Offrez-vous ce moment de bien-être et repartez avec une énergie renouvelée et un esprit apaisé.



Sophie Ancel

Sophie donne des cours de yoga (Hatha, Yin Yoga, Yoga Balles) à Jonage, près de Lyon.

Elle propose également des séances individuelles d'harmonisation énergétique.

Son enseignement est enrichi par ses diverses formations en yoga, en énergétique, en anatomie liée au yoga, et par sa certification d'animatrice de Cercle de Pardon® avec Olivier Clerc.

Depuis 2016, elle a lancé les stages «YogAnimal», combinant yoga et sagesse animale pour favoriser une reconnexion à sa nature profonde et un lien authentique avec soi-même et les animaux.

Programme

Stage "Evasion Estivale"

Jour 1, vendredi 25 juillet 2025

Accueil à partir de 17h

- **Installation dans les chambres et découverte de notre lieu d'accueil.**

18h30 : Cercle de bienvenue

19h30/20h : Dîner

Jour 2, samedi 26 juillet 2025

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

9h45 : **Petit-déjeuner**

Temps libre/marche en pleine conscience

Introspection

13h : **Déjeuner**

14h à 16h : **Temps libre/introspection/repos**

16h à 18h30 : **Cours yoga /Yoga Balles/méditation**

19h30 : **Dîner**



Jour 3, dimanche 27 juillet 2025

7h30 à 9h : **Pratique yoga**

9h15 : **Petit-déjeuner**

Temps libre/introspection

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 25 juillet 2025 à partir de 17h (dîner à 19h30)

Le stage se termine le dimanche 27 juillet 2025 aux alentours de 16h

Tarifs:

- - Stage « Evasion Estivale : Harmonie et Ressourcement » avec Sophie : **135€**
- - Hébergement (2 nuits en chambre double ou triple ou dortoir) en pension complète (repas sans gluten et sans lactose), collation : **176€**

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