

A smooth, rounded stone rests on a sand surface. The sand is sculpted into a series of concentric, wavy lines that create a sense of depth and movement. The lighting is soft and even, highlighting the textures of the stone and sand.

Equilibre et Sérénité

Yoga et
Massage Ayurvédique

Du jeudi 19 au dimanche 22 juin 2025

Découvrez un voyage intérieur vers l'harmonie et la paix avec notre stage
"Équilibre et Sérénité".

Ce programme unique combine les bienfaits du yoga et des massages
ayurvédiques pour vous offrir une expérience de bien-être holistique.

Plongez dans un univers de détente et de revitalisation!

Ce programme est conçu pour vous aider à retrouver un équilibre physique,
mental et émotionnel à travers des pratiques ancestrales de yoga et de
massages ayurvédiques.

Sophie Ancel



sophie-ancel-yoga.fr

Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga et Yoga Balles) à côté de Lyon, à Jonage. Sa transmission est riche de ses différentes formations de yoga, stages en énergétique, et en anatomie liée au yoga...

Elle est également animatrice de Cercles de Pardon® formée auprès d'Olivier Clerc et a obtenu le titre de Maître Reiki il y a 7 ans.

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

Kevin Larvor

En 2017, Kevin reçoit son premier massage ayurvédique et le vit comme une révélation, une évidence.

Il se forme aux soins et massages ayurvédiques et s'épanouit dans cette pratique préventive, curative, relaxante.

Pratiquer avec le cœur et en conscience afin de transmettre une belle énergie, est à la base de son activité.



kael-ayurveda.com

PROGRAMME

Equilibre & Sérénité

JOUR 1

Accueil entre 17h et 18h

- Installation dans les chambres et découverte du lieu

18h30 : **Cercle de parole**

19h30/20h: Dîner

JOUR 2

7h30-9h : **pratique matinale de yoga**

9h15 : petit-déjeuner

Le reste de la matinée sera consacré aux **massages**, à des temps de **repos**, d'**introspection**, de **méditation**, de **partages**, **marches en nature**...

13h : déjeuner

À 14h30, reprise des **massages** et autres activités et/ou temps de repos

18h30 : **pratique douce de yoga**

19h30/20h : dîner

JOUR 3

7h30-9h : **pratique matinale de yoga**

9h15 : petit-déjeuner

Le reste de la matinée sera consacré aux **massages**, à des temps de **repos**, d'**introspection**, de **méditation**, de **partages**, **marches en nature**...

13h : déjeuner

À 14h30, reprise des **massages** et autres activités et/ou temps de repos

18h30 : **pratique douce de yoga**

19h30/20h : dîner

JOUR 4

9h : petit-déjeuner

10h à 11h30 : **atelier/mini-formation à l'auto-massage Kansa Wand**

11h45 : **Cercle de parole**

12h45/13h : déjeuner

Départ

LE LIEU

"La Tour d'Oncin"

Magnifique lieu
de détente et de
ressourcement au
coeur de la nature!

Découvrez la Tour d'Oncin

Adresse :
27 place de la Tour
01470 Montagnieu





Chaque jour, commencez par des séances de yoga adaptées à tous les niveaux. Sophie vous guidera à travers son yoga (enrichi de ses différentes formations et passions, des exercices de respiration (pranayama) et des méditations pour renforcer votre corps et apaiser votre esprit.

Profitez des massages ayurvédiques de Kévin ainsi qu'un magnifique atelier pour apprendre l'auto-massage Kansa Wand du visage!

Ces massages traditionnels indiens utilisent des huiles naturelles et des techniques spécifiques pour équilibrer les énergies du corps, soulager les tensions et favoriser la détoxification.

L'Ayurveda, la médecine indienne, est un système de santé qui a traversé les millénaires et qui résonne aujourd'hui en nous plus que jamais. Le massage ayurvédique est une thérapie corporelle essentielle pour l'hygiène de vie au quotidien. Il vise à entretenir au mieux l'ensemble de notre corps et de notre esprit comme moyen de prévention afin d'être et rester en bonne santé.

Profitez de temps libre pour vous ressourcer dans un cadre naturel et paisible. Que ce soit en méditant, en lisant ou en explorant les environs, chaque instant est une invitation à la sérénité.



INFOS PRATIQUES

Nous vous attendons le jeudi 19 juin 2025 entre 17 et 18h

Le stage se termine le dimanche 22 juin 2025 aux alentours de 14h30 après le déjeuner.

Tarifs

- **Stage : 389€** comprenant l'accompagnement de Sophie (pratiques de yoga/méditation/introspection), 1h de massage avec Kevin (ou avec Neal suivant nombre de participant) et un atelier/mini-formation à l'auto-massage du visage Kansa Wand, ainsi qu'un Kansa Wand offert (outil d'auto-massage naturel)
- **Hébergement à la Tour d'Oncin en pension complète (repas végétariens) : 378€**
3 nuits en chambre partagée (chambre double ou triple)

Les places sont limitées, alors réservez dès maintenant pour garantir votre participation à ce voyage vers l'équilibre et la sérénité.

Rejoignez-nous pour une expérience transformative et repartez avec un sentiment de paix intérieure et de vitalité renouvelée.

Inscription

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62

sophie-ancel-yoga.fr