



# “Yoga Cocooning”

## Cercle de Femmes



Un week-end pour Soi



*Samedi 6 et  
dimanche 7  
décembre 2025*



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





*J'ai le plaisir de vous inviter à un stage unique et ressourçant intitulé «  
Cercle de Femmes - Yoga Cocooning ».*

*Ce stage est spécialement conçu pour offrir un espace de détente, de  
partage et de bien-être, exclusivement réservé aux femmes.*

*Dans notre vie quotidienne trépidante, il est essentiel de prendre du  
temps pour soi, de se reconnecter à son corps et à son esprit, et de  
partager des moments authentiques avec d'autres femmes. Ce stage vous  
offre l'opportunité de vous recentrer, de vous ressourcer et de créer des  
liens profonds dans un environnement bienveillant et chaleureux.*

*C'est une 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 !*

# Programme

## "Yoga Cocooning" Cercle de Femmes



### Jour 1, samedi 6 décembre 2025

Accueil sur les lieux à 9h30

10h : Cercle de bienvenue

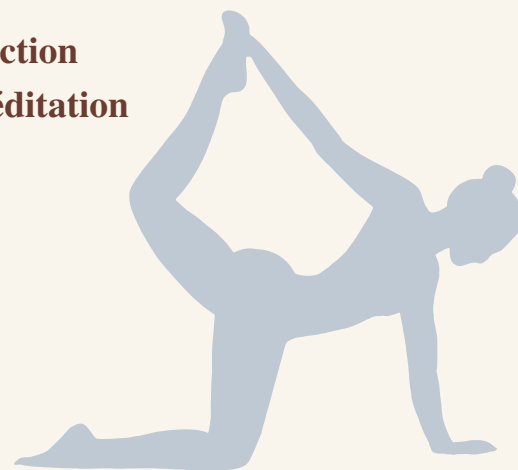
10h30 à 12h30 : **Pratique de yoga**

13h : **Déjeuner**

14h à 16h : **Temps pour Soi/introspection**

16h à 18h30 : **Yoga/Yoga Balles / Méditation**

19h30 : **Dîner**



### Jour 2, dimanche 7 décembre 2025

Petit-déjeuner à disposition à partir de 7h30  
(possibilité d'une grasse matinée ;- ) ou promenade  
matinale)

10h30 à 12h : **Yoga et méditation**

12h30 : **Déjeuner**

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

Les chambres sont à libérer pour 10h



# Infos pratiques

Je vous attends le samedi 6 décembre 2025 à 9h30  
Le stage se termine le dimanche 7 décembre 2025 aux alentours de  
16h/16h30

## Tarifs

- **125€** 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](mailto:sophie@sophie-ancel-yoga.fr) ou 06.74.72.60.62