

YōgAnimat

Elephants

“ Au Rythme du vivant ”





Chers explorateurs de l'âme,

Nous vous invitons à vivre une expérience unique et transformatrice!

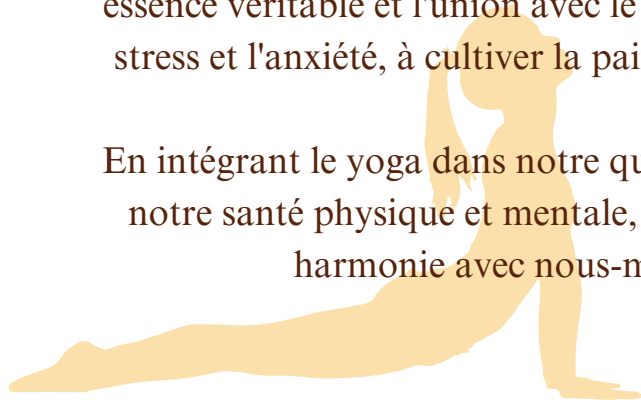
YogAnimal : stage de yoga en pleine nature en présence des majestueux éléphants de Thaïlande.

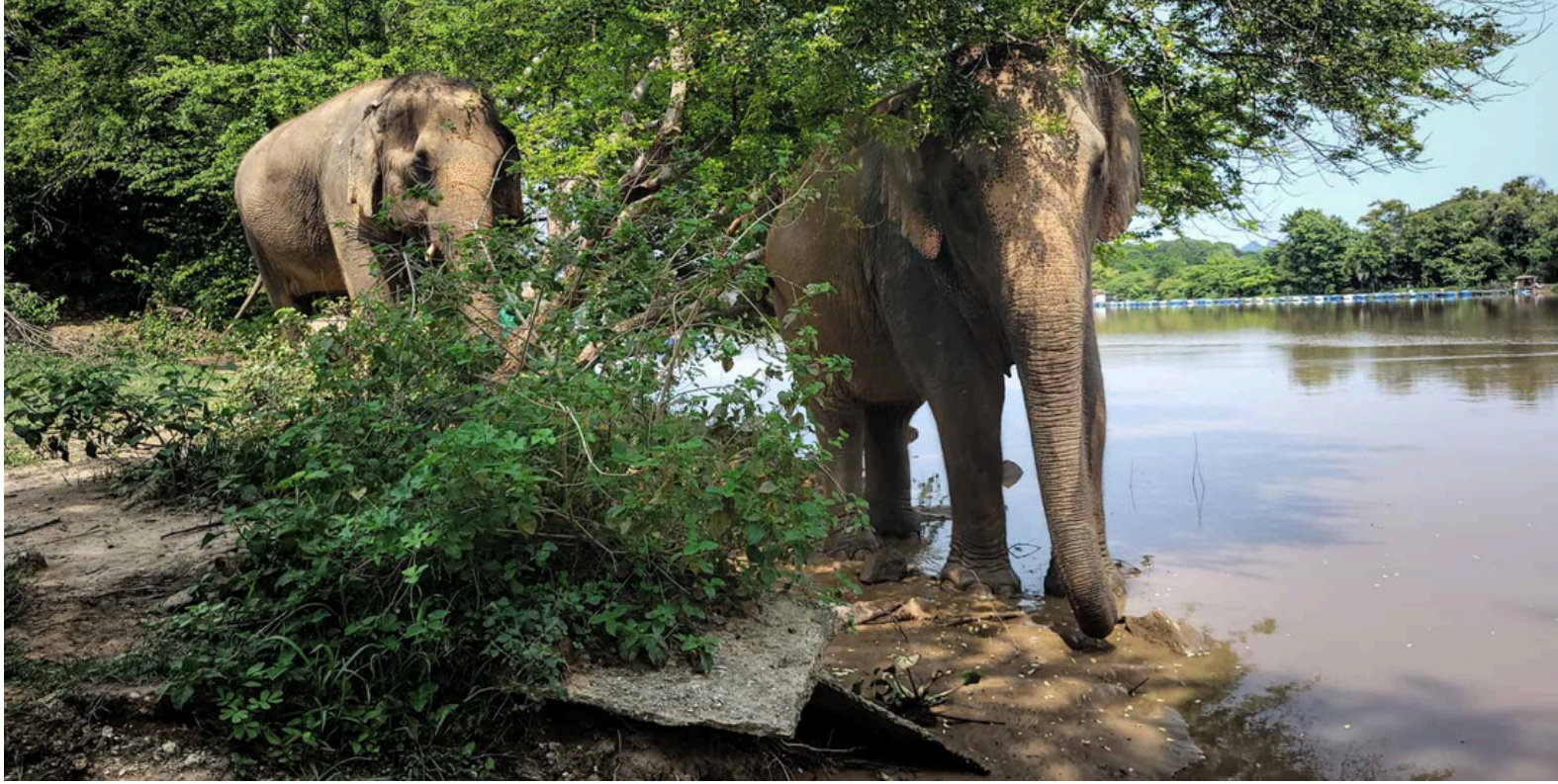
Ce voyage, bien plus qu'une retraite, sera une immersion profonde dans la contemplation, la connexion et la sagesse que la nature et ces êtres fascinants ont à nous offrir.

Le yoga traditionnel, originaire de l'Inde ancienne, est une pratique holistique qui combine postures physiques (asanas), techniques de respiration (pranayama) et méditation pour harmoniser le corps, l'esprit et l'âme.

Au-delà de ses bienfaits physiques, tels que l'amélioration de la flexibilité et le renforcement des muscles, le yoga traditionnel est également une voie spirituelle. Il invite à une exploration intérieure profonde, favorisant la connexion avec notre essence véritable et l'union avec le divin. Cette pratique millénaire aide à réduire le stress et l'anxiété, à cultiver la paix intérieure et à développer une conscience plus élevée.

En intégrant le yoga dans notre quotidien, nous pouvons non seulement améliorer notre santé physique et mentale, mais aussi éveiller notre spiritualité et vivre en harmonie avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure.





L'éléphant : un maître de sagesse

Les éléphants sont bien plus que des animaux puissants. Ils incarnent la patience, la mémoire, la résilience et l'harmonie.

Leurs mouvements lents et leur connexion instinctive au groupe nous rappellent l'importance de ralentir, de se recentrer sur l'essentiel et d'honorer nos liens avec les autres.

En leur présence, la vie nous rappelle :



La force tranquille : comme eux, nous avons en nous une puissance intérieure douce mais inébranlable.



La mémoire du coeur : à nous reconnecter à nos souvenirs profonds, aux moments qui nous ont façonnés.



La communauté : à retrouver notre place dans le grand tout, en harmonie avec nous-mêmes et avec les autres.





sophie-ancel-yoga.fr

Sophie Ancel

Enseignante de yoga, passionnée par la nature et les animaux, Sophie accompagne avec douceur et sensibilité celles et ceux en quête d'harmonie. Formée en Hatha Yoga, Yin Yoga et Yoga Balles, elle transmet son savoir près de Lyon et propose également des séances individuelles d'harmonisation énergétique, comme des instants suspendus dédiés à l'alignement du corps et de l'esprit.

Son enseignement est nourri par de nombreuses formations en yoga, en énergétique et en anatomie appliquée, tissant une approche où souffle, conscience et mouvement se rejoignent. Animatrice de Cercle de Pardon®, initiée par Olivier Clerc, elle est aussi Maître Reiki depuis huit ans.

En 2016, portée par l'élan du cœur, elle a créé les stages «YogAnimal », une rencontre entre le yoga et la sagesse animale. Une invitation à écouter le murmure du vivant, à se reconnecter à sa nature profonde et à tisser un lien plus authentique avec soi-même et le monde qui nous entoure.



Tao

Laetitia Lacaze

Laetitia, enseignante de yoga, praticienne en énergétique et masseuse, est une véritable exploratrice du bien-être en harmonie avec la nature. Formée en Hatha, Ashtanga Vinyasa, Acroyoga et Massage Thaï, elle fonde Yoga Nature en 2015 sur la côte landaise.

L'été, elle partage sa passion sur les plages des Landes, où elle propose des cours collectifs face à l'océan, ainsi que des séances privées, en groupe ou en solo. Elle invite également à la détente profonde avec ses massages en pleine forêt, un moment suspendu au cœur des éléments.

L'hiver, elle poursuit son voyage vers le Maroc, où elle accompagne ceux qui souhaitent se reconnecter à eux-mêmes à travers le yoga, l'énergétique et le massage. Dans ces paysages propices à l'introspection et au renouveau, elle organise des retraites de yoga immersives, offrant un espace de transformation et de reconnexion à l'essentiel.



yoga-nature.net



Punsap

YōgAnimāl

Elephants

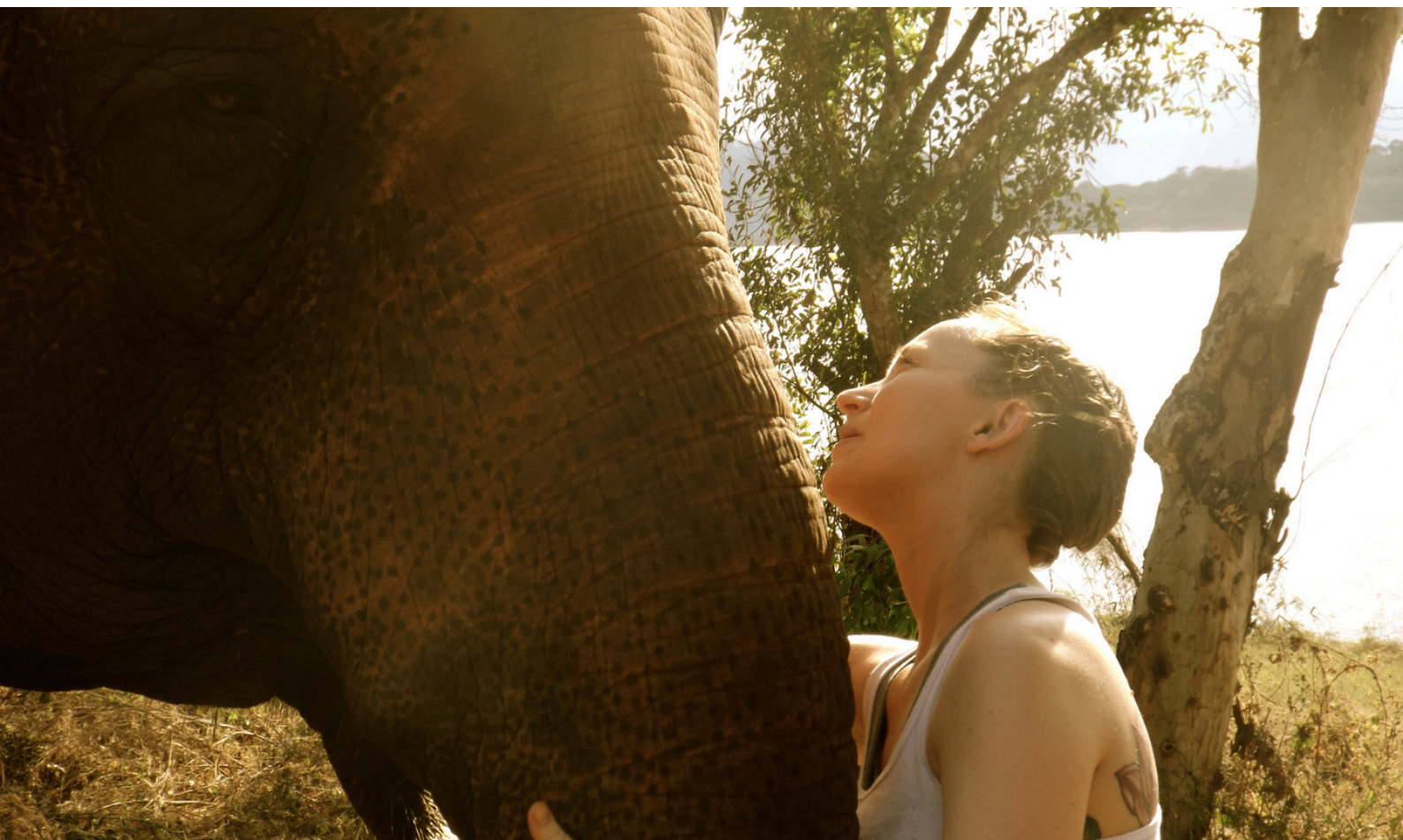
“ ”

Au Rythme du vivant

Cette retraite en Thaïlande est une immersion profonde au cœur de la nature et de la sagesse des éléphants.

Pendant sept jours, nous explorerons l'équilibre entre enracinement et expansion, en nous connectant aux rythmes du vivant à travers le yoga, la méditation et des expériences uniques en pleine nature.

Un voyage hors du temps, une reconnexion à soi à travers la nature et les éléphants, pour revenir à l'essentiel :
l'instant présent.



Programme

YōgAnimāl

Chaque journée de cette retraite sera une invitation à plonger dans l'instant présent, guidée par le rythme du yoga, la profondeur des méditations et la magie des rencontres avec les éléphants et la nature.

Ensemble, nous partagerons des moments forts, entre introspection et connexion, dans l'énergie bienveillante du groupe.

Les horaires et l'organisation se dévoileront jour après jour, au gré des surprises que nous vous avons préparé!

Une aventure à vivre pleinement, le cœur grand ouvert.

JOUR 1: ARRIVEE ET ACCUEIL

Transfert depuis Bangkok

Arrivée à 17h chez Baan Mama

Installation dans les chambres

18h : Cercle d'ouverture

19h30 Dîner

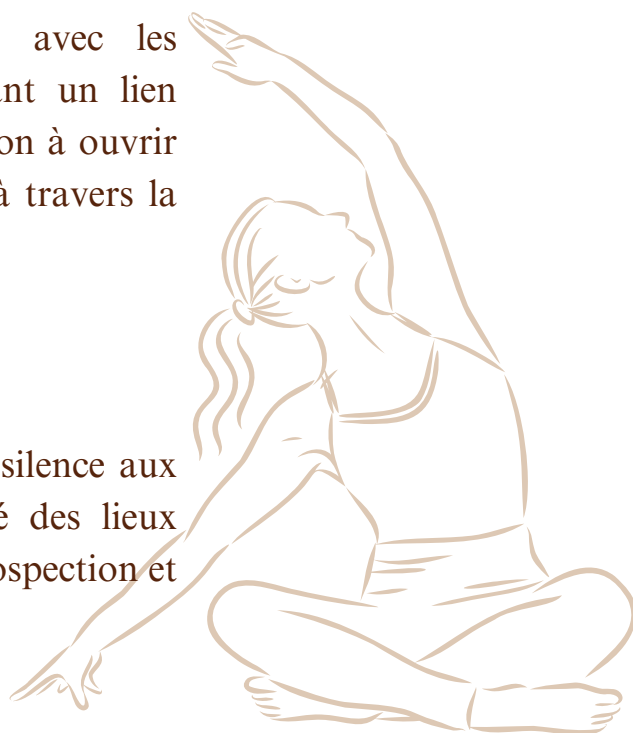


JOUR 2 : CONNEXION INITIALE

Découvrez la magie d'une première rencontre avec les éléphants, ces êtres majestueux, tout en établissant un lien authentique avec eux. Cette journée est une invitation à ouvrir votre cœur et à vous connecter à l'instant présent à travers la simplicité et la présence des animaux.

JOUR 3 : EXPLORATION SPIRITUELLE

Plongez dans une quête intérieure en marchant en silence aux côtés des éléphants et en explorant la spiritualité des lieux sacrés. Une journée dédiée à la contemplation, l'introspection et la découverte de votre essence profonde.



JOUR 4 :IMMERSION PROFONDE

Laissez-vous guider par la sagesse des éléphants pour reconnecter pleinement à votre cœur. Entre yoga, balade consciente et Cercle de Pardon, cette journée est un voyage d'émotions et de transformation intérieure.



JOUR 5 : ENRACINEMENT SACRE

Ce thème évoque à la fois la puissance des racines de l'arbre centenaire et le lien profond que chaque participant peut créer avec la nature et son propre enracinement intérieur. Il invite à une réflexion sur notre connexion au vivant et à la stabilité qui nous soutient.

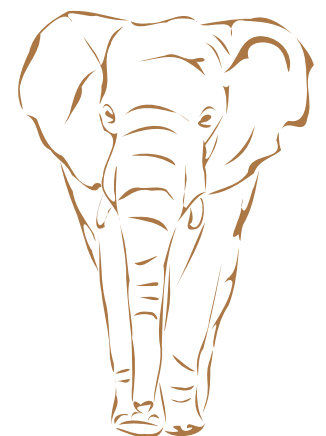


JOUR 6 : L'ECLOSION DU COEUR DANS L'ICI ET MAINTENANT

Laissez émerger votre véritable essence à travers l'ouverture du cœur et l'alignement avec l'instant présent.

JOUR 7 : HARMONIE ET SERENITE

Terminez ce voyage transformateur en cultivant l'équilibre intérieur et la paix profonde. Inspiré par la sagesse des éléphants et l'énergie apaisante de la nature, ce dernier jour est une célébration de l'harmonie retrouvée et de la sérénité qui vous accompagne.



JOUR 8 : DEPART

Clôture de ce voyage avec gratitude, emportant en nous la sagesse et la paix vécues au fil des jours, prêts à repartir transformés et connectés.

Le programme peut être amené à être modifié en fonction du rythme des éléphants, du groupe, et de la météo.

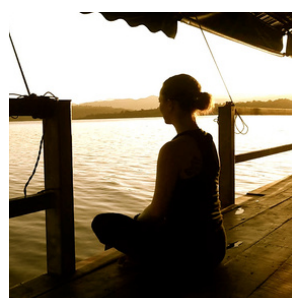
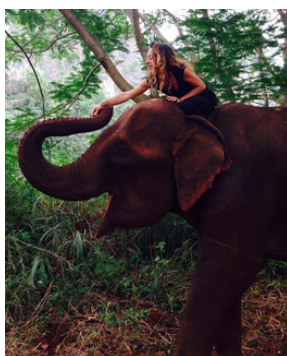
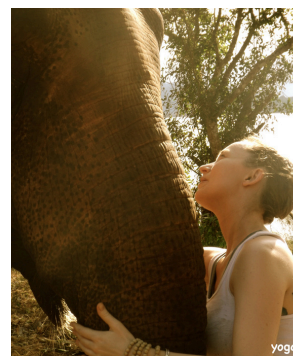
Le lieu

"Baan Mama"

Notre stage se déroule dans un sanctuaire paisible et respectueux des éléphants, niché au cœur de la nature luxuriante de la Thaïlande. Ce cadre enchanteur offre un environnement idéal pour se reconnecter avec soi-même et avec la nature.

Découvrez Baan Mama

224, Moo 2 | Ko Samrong
71000 Kanchanaburi
Thaïlande



Infos pratiques

Nous vous attendons le samedi 18 juillet 2026 à 17h chez Baan Mama.

La retraite se terminera le samedi 25 juillet 2026 après le petit-déjeuner vers 9h.

Tarif & Prestations incluses

Le tarif du stage est de **1 860 € par personne**.

Ce tarif comprend :

✓ **Toutes les pratiques et accompagnements** : séances de **yoga, méditations guidées, ateliers, temps d'introspection et expériences de connexion avec les éléphants**, sous la guidance bienveillante de **Sophie Ancel et Laetitia Lacaze**.

✓ **Un lieu d'exception, entièrement privatisé pour notre groupe** : vous séjournerez dans un cadre enchanteur où **seule notre retraite aura lieu**.

Ce sanctuaire exclusif nous offre une immersion totale, favorisant le calme, la sérénité et la connexion à la nature.

Et pour rendre cette expérience encore plus magique, **nous aurons le privilège de pratiquer le yoga sur une plateforme flottante!** Imaginez-vous, en pleine harmonie avec les éléments, dans un cadre aussi unique qu'inspirant !

✓ **Hébergement 7 nuits en pension complète en chambre double ou triple** : un cadre ressourçant et propice au bien-être, pour accompagner notre transformation intérieure.

✓ **Transferts aller-retour** : de **Bangkok** jusqu'au lieu du stage, pour un voyage en toute fluidité.

✓ **Explorations & découvertes** :

- Visite de **Wat Tham Sua** ou « Temple de la grotte du Tigre ». Immense temple bouddhiste perché sur une colline à Kanchanaburi. Il est célèbre pour sa grande statue de Bouddha doré, son architecture élégante et ses vues panoramiques sur les rizières environnantes.
- Découverte d'un **arbre centenaire**, porteur d'histoires et d'énergies fascinantes. Ce majestueux « Rain Tree » (arbre à pluie), vieux de plus de 100 ans, est connu pour son immense envergure et ses branches qui s'étendent gracieusement. Situé dans un cadre paisible, cet arbre symbolise la longévité et la force de la nature, offrant une expérience apaisante et inspirante.
- Animation d'un « **Cercle de Pardon** », rituel bienveillant qui aide à se libérer des blessures du passé et à retrouver la paix intérieure. Transmis à Olivier Clerc par Don Miguel Ruiz, il permet d'ouvrir son cœur sans avoir besoin de la présence des personnes concernées. À travers des exercices simples et profonds, chacun peut ressentir un véritable soulagement et plus de légèreté. Une belle occasion de faire un pas vers plus d'amour et de sérénité.



Infos pratiques

Ce tarif ne comprend pas :

✗ Les billets d'avion : le transport international jusqu'à Bangkok reste à la charge des participant(e)s.

✗ Les dépenses personnelles : achats souvenirs, soins individuels ou toute activité non incluse dans le programme.

✗ Les boissons en supplément : toute boisson non incluse dans la pension complète de l'hébergement.

Tout est pensé pour vous offrir une expérience fluide et immersive, en pleine connexion avec la nature et les éléphants. 🌿🐘🌟

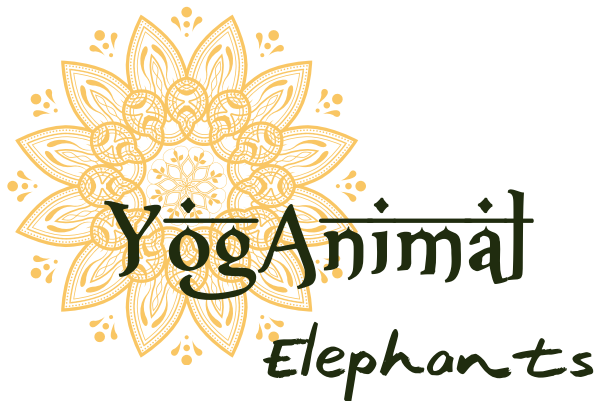
Inscrivez vous dès maintenant : Nombre de places limité à 11 personnes.

Inscription

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62

sophie-ancel-yoga.fr



|| Au Rythme du vivant ||