



Respire et Rayonne

La rentrée en Sérénité

Du lundi 25 au vendredi 29 août 2025



Alors que l'été touche à sa fin et que septembre se profile à l'horizon, offrez-vous une pause ressourçante pour clôturer la saison en beauté et aborder la rentrée avec énergie et sérénité.

Dans le cadre apaisant de l'Auvergne, entre nature préservée et air pur, nous vous invitons à ralentir, respirer et vous reconnecter à l'essentiel.

Cette retraite de fin d'été sera un doux mélange de yoga, pilates, stretching postural, yoga balles et méditations guidées, pour réveiller votre corps, apaiser votre esprit et recharger pleinement vos batteries.

Energie



Ancrage



Harmonie



Faire le plein
d'énergie avant la
rentrée

Se recentrer après
l'agitation estivale

S'offrir une bulle de
bien-être, entre
mouvement et
introspection

Votre duo bien-être!



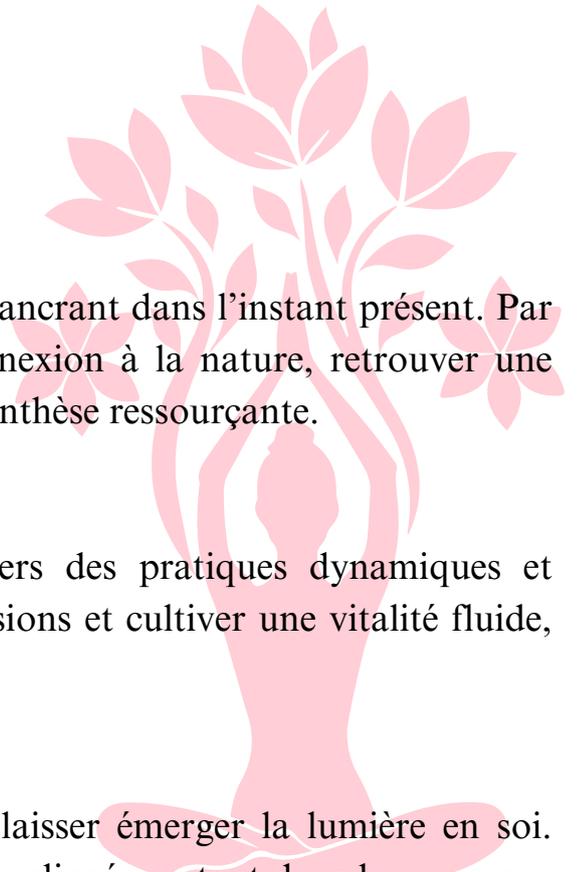
Sophie Ancel



Sylvie Ancel

PROGRAMME

Equilibre & Sérénité



◆ Lundi – Arrivée & Ancrage

Débuter cette retraite en déposant les tensions et en s'ancrant dans l'instant présent. Par la respiration, le mouvement en douceur et la reconnexion à la nature, retrouver une présence sereine et disponible pour accueillir cette parenthèse ressourçante.

◆ Mardi – Énergie & Fluidité

Éveiller le corps et réveiller l'énergie vitale à travers des pratiques dynamiques et équilibrantes. Laisser circuler le souffle, délier les tensions et cultiver une vitalité fluide, entre renforcement et relâchement.

◆ Mercredi – Ouverture & Rayonnement

Ouvrir le cœur, le souffle et l'espace intérieur pour laisser émerger la lumière en soi. Trouver de l'amplitude, de l'espace et une posture plus alignée, autant dans le corps que dans l'esprit.

◆ Jeudi – Apaisement & Régénération

Ralentir, intégrer, relâcher en profondeur. Une journée dédiée au lâcher-prise, à la détente profonde et à l'écoute intérieure, pour se recentrer et nourrir une énergie douce et stable avant la transition vers la rentrée.

◆ Vendredi – Intégration & Élan

Consolider les bienfaits de la semaine et préparer le retour avec clarté et sérénité. Trouver un nouvel équilibre entre enracinement et élan, pour repartir en pleine présence et en confiance vers la suite.

“Les horaires et l'organisation des journées seront précisés sur place afin de laisser place au lâcher-prise et à l'accueil du moment présent. Dans l'ensemble, nos journées seront rythmées par une pratique matinale pour éveiller le corps et l'énergie, des temps de repos pour intégrer et se ressourcer, des moments en nature pour se reconnecter à l'essentiel, une pratique en fin de journée pour relâcher les tensions, et des échanges conviviaux dans la joie et la bonne humeur.”

LE LIEU

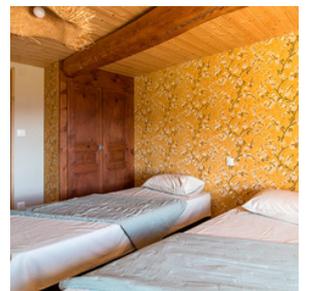
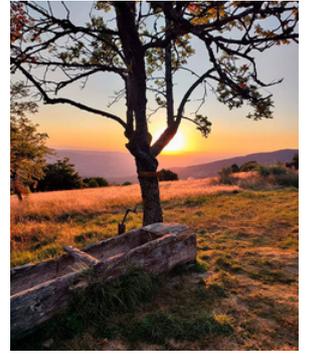
"Gîte La Vie d'Ance"

Situé en Auvergne, à la croisée des 3 départements, Puy de Dôme, Haute Loire et Loire, le gîte La Vie d'Ance est niché dans un cadre de pleine nature.

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

[Découvrez la Vie d'Ance](#)

Adresse : 1 lieu dit
Montcebroux
63660 Saint-Anthème



INFOS PRATIQUES

Nous vous attendons le lundi 25 août 2025 à 11h.

Le stage se termine le vendredi 29 août 2025 aux alentours de 14h30 après le déjeuner.

Tarifs

- Stage : 325€ comprenant l'ensemble des enseignements et accompagnements proposés par Sophie et Sylvie tout au long du stage. Elles vous guideront avec bienveillance à travers un programme riche et varié mêlant yoga, pilates, stretching postural, méditation et moments d'échange, pour vous offrir un ressourcement profond, un équilibre retrouvé et une rentrée plus sereine.
- Hébergement en pension complète : 395€
- 4 nuits en chambre partagée (chambre double ou triple)

Les places sont limitées à 10 personnes!

Un petit groupe pour une expérience en toute convivialité, avec un accompagnement attentif et des échanges privilégiés

Rejoignez-nous pour une parenthèse ressourçante et repartez rechargé(e) et aligné(e) pour la rentrée !

Inscription

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62

sophie-ancel-yoga.fr

