



“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 : un
"Cercle de Femmes - Yoga Cocooning".*

*Dans notre quotidien effréné, il est essentiel de prendre du temps pour
soi, de se reconnecter à son corps et à son esprit, et de cultiver l'amour de
soi.*

*Ce week-end est une invitation à vous blottir dans un cocon de bien-être
et à prendre soin de vous.*

*Des séances de yoga pour retrouver la fluidité du corps, des cours d'auto-
massage pour libérer les tensions, et du yoga du visage pour illuminer
votre peau et votre âme.*

*C'est l'occasion de vous recentrer, de vous ressourcer et de vous
reconnecter à la femme extraordinaire que vous êtes, au sein d'un cercle
bienveillant et chaleureux, exclusivement réservé aux femmes.
C'est une période idéale pour lâcher prise, se laisser aller et écouter ce
qui compte vraiment : votre propre bonheur.*

Offrez-vous une pause, rien que pour vous.

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 : **Rituel Yoga** (avec Sophie)

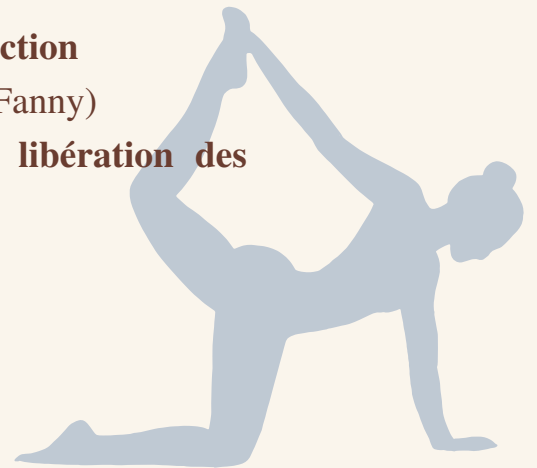
13h : **Déjeuner**

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

16h à 17h30 : **Yoga du Visage** (avec Fanny)

17h30 à 19h: **Voyage sensoriel et libération des tensions** (avec Sophie)

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 11h30: **Rituel Yoga** (avec Sophie)

11h30 à 12h: **Auto-massage du visage** (avec Fanny)

12h30 : **Déjeuner**

14h30 à 16h30 : **Rituel Yoga** (avec Sophie)

Cercle de parole

Les chambres sont à libérer pour 10h



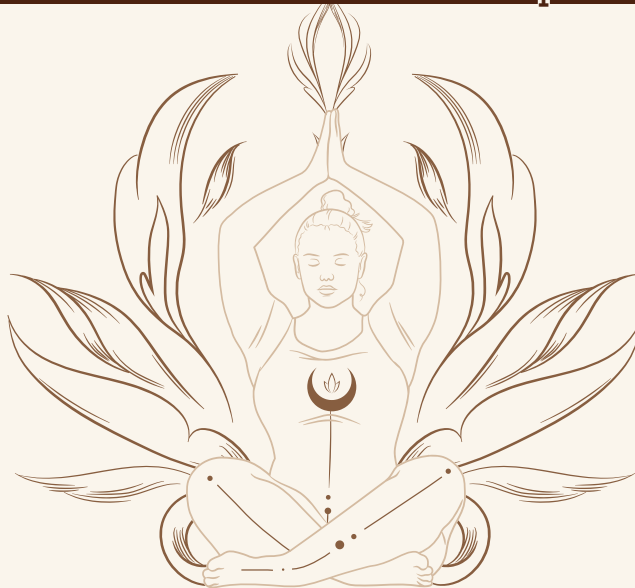
Infos pratiques

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

- **160€** stage "Yoga Cocooning" avec Sophie Ancel en collaboration avec Fanny Fasson.
- 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 ou 06.74.72.60.62