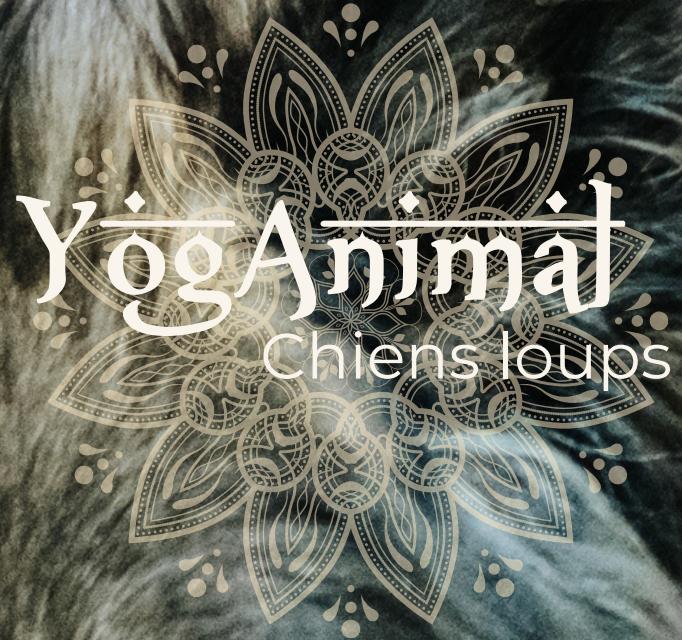


“Instinct”





Du jeudi 1er octobre (à partir de 17h)
au dimanche 4 octobre 2026



INSTINCT - Chiens-Loups
Retraite YogAnimal®

Là où la femme redevient vivante.

Pas docile. Pas sage. Présente.

Il existe, en chacune de nous, un espace qui ne demande ni permission ni validation.

Un espace ancien. Instinctif. Réel.

Celui d'une femme qui ne se compare plus, qui ne s'excuse plus, qui ressent avant de raisonner.
Une femme qui respire sa place.

INSTINCT est une retraite pour celles qui savent déjà.

Celles qui ne cherchent pas une réponse extérieure, mais une intensité, une vérité,
un retour au vivant.

Ici, nous marchons avec les chiens-loups.

Nous apprenons de leur regard, de leur silence, de leur présence sauvage.

Ils ne mentent pas, ne jouent pas un rôle, ne demandent jamais « est-ce que je suis assez ? »

Avec eux, chaque femme rencontre son propre territoire intérieur :

🐺 sa force qui respire,

🐺 sa douceur qui ose,

🐺 son désir de liberté,

pas une transformation promise mais une permission intérieure de redevenir soi-même, corps,
instinct, intuition, puissance tranquille.

Pour accompagner ce chemin vivant, nous serons aux côtés de Mr Ombre, Oonagh et Okami,
des Blues Bay Shepherd lupoïdes à 40 %, présence sensible, entière, juste.

Oeil de Nuit et Opaline ne marchent plus à nos côtés, et pourtant ils demeurent, discrets,
vibrants, comme une empreinte sur notre chemin.



Sophie Ancel



sophie-ancel-yoga.fr

Sophie enseigne le Hatha et le Yin Yoga à Jonage, près de Lyon.

Elle accompagne également en individuel grâce à des séances d'harmonisation énergétique. Sa transmission s'appuie sur un parcours solide : formations en yoga, en énergétique, en anatomie appliquée au mouvement, ainsi que de nombreux stages qui enrichissent sa pratique.

Elle est animatrice de Cercle de Pardon®, formée auprès d'Olivier Clerc, et a obtenu le titre de Maître Reiki il y a huit ans.

Depuis 2016, elle crée et guide les stages YogAnimal®, une alliance du yoga et de la sagesse animale qui invite chacun à retrouver sa nature profonde, à se relier à soi et à rencontrer l'animal dans une présence authentique.

Nausicaä

Nausicaä vit avec sa meute dans le Cher.

Passionnée par les loups depuis toujours, elle adopte son premier chien-loup en 2003 : une véritable révélation. Au fil des années, quatre nouveaux compagnons rejoignent la meute et, en 2010, elle crée l'association La Dame aux Loups.

Avec eux, elle sillonne la France pour sensibiliser le public, faire connaître cet animal fascinant et contribuer à sa réhabilitation dans l'imaginaire collectif. Son travail vise à transmettre une compréhension juste et respectueuse du loup et des chiens-loups, en partageant leur présence, leur noblesse et leur langage silencieux.



[La Dame aux Loups](http://ladameauxloups.com)



Mr Ombre
Oonagh
Okami

PROGRAMME

Yog'Anim'j

JOUR 1

Accueil à partir de 17h

- Installation dans les chambres et découverte du gîte

18h30 : Cercle de parole

20h: Dîner

JOUR 2

8h : petit-déjeuner

9h à 10h30 :

Rencontre avec les chiens-loups/échanges

11h à 12h30 :

Pratique de yoga/méditation

13h : Déjeuner

15h à 17h :

Marche/atelier avec les chiens-loups

17h à 19h30 :

Atelier/pratique de yoga/méditation

20h : Dîner



JOUR 3

8h : petit-déjeuner

9h à 11h :

Marche avec les chiens-loups/échanges

11h30 à 12h45

Pratique de yoga/méditation

13h : Déjeuner

15h à 18h30/19h

Atelier/pratique yoga/méditation

20h : Dîner

JOUR 4

9h30

- **Pratique de yoga et/ou marche**
- **Cercle de paroles**

12h30/13h : Dernier repas ensemble

Départ vers 14h30



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

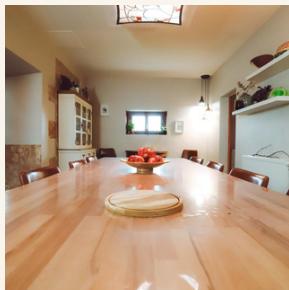
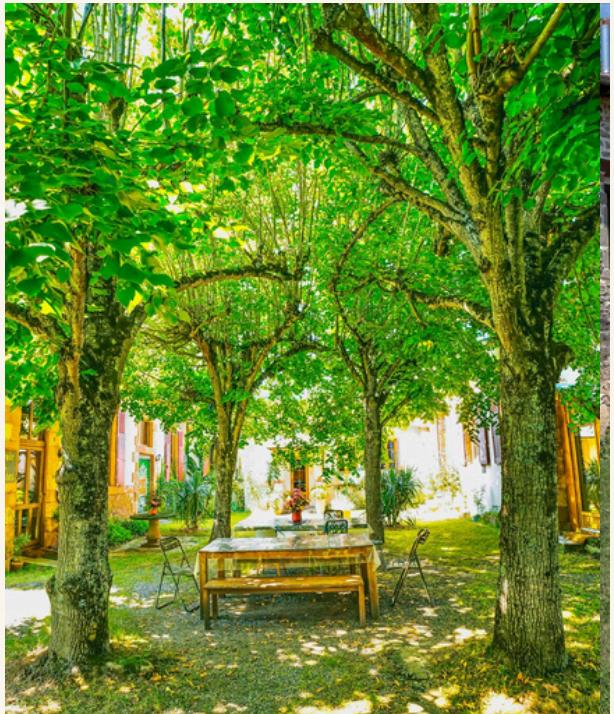
LE LIEU

"Domaine de Moussais"

Véritable havre de paix au cœur du Bourbonnais (Allier), situé à 3h de Lyon et de Paris, le Domaine de Moussais nous accueille dans son écrin de nature entretenu de façon raisonnée, avec ses mares végétalisées, sa forêt de pins et de noisetiers ainsi que son potager agro-écologique, dans un environnement naturellement riche en faune et flore.

Découvrez le domaine de Moussais

Adresse :
Lieu dit Moussais,
Saint Désiré, 03370





YogAnimal est né de rencontres.

Des rencontres entre le yoga et la présence animale,
entre le souffle humain et la sagesse silencieuse du vivant.

Tout a commencé en 2014, lors d'une expérience fondatrice avec les éléphants.

Puis sont venus les chevaux, les dromadaires, les chiens-loups...

Au fil des années, ces animaux ont accompagné mon propre chemin,
ont révélé des parts de moi que je retenais,
et ont façonné une manière de transmettre le yoga
où la simplicité, l'écoute et l'authenticité sont centrales.

Avec le temps, j'ai observé – en moi, puis chez tant de participantes –
que lorsque le corps se dépose,
lorsque les tensions se relâchent,
lorsque l'esprit cesse un instant de tenir,
alors l'animal perçoit une présence plus vraie.

La rencontre devient autre : sensible, directe, profondément humaine.

Un miroir qui invite à revenir à soi,
à ressentir ce qui vit, ce qui s'éveille, ce qui appelle.

YogAnimal est un voyage en soi :
un voyage de courage, de tendresse, d'authenticité,
où chacune avance à son rythme,
sans masque, sans performance, dans un espace où l'on peut simplement être.

Certaines femmes viennent éclairer une étape de leur chemin.
D'autres viennent se ressourcer, se recentrer,
retrouver un lieu où la vie circule autrement,
où la présence remplace l'effort,
où l'on respire plus grand, plus vrai, plus libre.

Et si YogAnimal me tient autant à cœur,
c'est parce que, dans mon expérience,
les animaux nous aident à redevenir de meilleurs humains.
Ils nous rassemblent, nous recentrent,
nous rappellent une manière plus simple et plus vraie d'être au monde.
C'est ce lien-là que j'ai envie de partager.



INFOS PRATIQUES

Nous vous attendons le jeudi 01 octobre 2026 à partir de 17h

Le stage se termine le dimanche 04 octobre 2026 aux alentours de 14h30 après le déjeuner.

🐺 Tarif (tout inclus) : 750 €

Le prix comprend :

- le stage YogAnimal® - INSTINCT, avec l'ensemble des pratiques guidées,
 - les rencontres et temps d'accompagnement avec les chiens-loups,
 - le lieu entièrement privatisé,
 - l'hébergement en pension complète pendant 4 jours / 3 nuits,
 - l'encadrement professionnel tout au long du séjour,
 - l'organisation, la logistique et la sécurité du stage, pour une expérience fluide et sereine.
- Aucun supplément caché.

Tout est pensé pour vous permettre de vivre une expérience rare, intime et profondément humaine, du premier au dernier jour.

Inscrivez vous dès maintenant : Nombre de places **limité à 12 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

