

“Instinct”

YōgAnimal
Chiens loups





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



INSTINCT - Chiens-Loups
Retraite YogAnimal®

*"Le chien-loup n'oppose pas l'ombre et la lumière.
Il apprend à les faire marcher ensemble"*

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 sentent que quelque chose appelle, non pas pour être corrigé ou réparé, mais pour être regardé, reconnu, intégré.

Ici, nous marchons avec les **chiens-loups**, des êtres qui portent en eux la dualité : le sauvage et le lien, l'ombre et la lumière, la vigilance et l'abandon.
Le chien-loup ne cherche pas à éliminer une part de lui-même pour en faire briller une autre. Il vit avec toutes ses forces, les reconnaît, les ajuste et apprend à les nourrir avec justesse, afin que chacune trouve sa place au service de la Vie.

À travers la **pratique du yoga**, les **temps de rencontre avec la meute**, les **ateliers guidés**, les **méditations** et les **espaces d'exploration intérieure**, chaque femme est invitée à rencontrer ce qui vit en elle : les parts lumineuses déjà connues, mais aussi les zones plus sombres – peurs silencieuses, colères contenues, élans retenus, instincts que l'on a appris à faire taire.

Non pas pour les combattre, mais pour apprendre à les nourrir autrement.
Car ce qui est ignoré finit toujours par prendre trop de place, tandis que ce qui est reconnu peut devenir une ressource, une force, un appui.





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



Ce chemin se fait en douceur, dans un cadre sécurisé et respectueux, au rythme de chacune, sans obligation de dire, de montrer ou de revivre.

Le chien-loup devient alors un miroir puissant : il rappelle que **la paix intérieure ne naît pas de la suppression d'une part de soi, mais de la capacité à laisser coexister les forces opposées, à les écouter et à les orienter.**

Avec eux, chaque femme rencontre son propre territoire intérieur : sa force qui respire, sa douceur qui ose, son désir de liberté.

Non pas une transformation imposée, mais une permission intérieure : **faire de la place, s'alléger** et laisser **émerger une paix plus stable, plus incarnée.**

Pour accompagner ce chemin, nous serons aux côtés de **Mr Ombre, Oonagh et Okami**, Blues Bay Shepherd lupoides à 40 %, présences sensibles, entières et justes.

Oeil de Nuit et Opaline ne marchent plus à nos côtés, et pourtant ils demeurent, comme une mémoire vivante, une empreinte discrète sur le chemin.

INSTINCT est une traversée : un espace pour nourrir ce qui a besoin de l'être et permettre à la femme de retrouver son axe, plus habitée, plus alignée, plus libre.

La symbolique du Chien-Loup:

Le chien-loup porte en lui une dualité rare.

Il est à la fois animal de lien et animal sauvage, capable de proximité comme de retrait, de douceur comme de vigilance.

Il n'est ni totalement domestiqué, ni totalement libre.

Il habite un espace intermédiaire, celui où coexistent des forces parfois opposées.

Dans le travail intérieur, le chien-loup devient un miroir puissant.

Il rappelle que la paix ne naît pas de l'élimination de certaines parts de soi, mais de la capacité à reconnaître, accueillir et ajuster ce qui vit en nous.

Nos élans lumineux comme nos zones plus sombres, nos instincts protecteurs comme nos désirs de liberté, nos forces calmes comme nos forces plus brutes.

Le chien-loup n'oppose pas. Il cohabite. Il écoute. Il choisit ce qu'il nourrit.

Sa présence invite à une voie de maturité intérieure : celle où l'on cesse de se battre contre soi-même pour apprendre à vivre plus alignée, plus entière, plus vivante.



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



Mr Ombre



Oonagh



Okami

PROGRAMME

YōgAnimat

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.

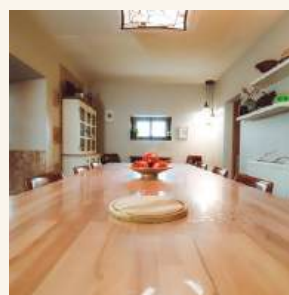
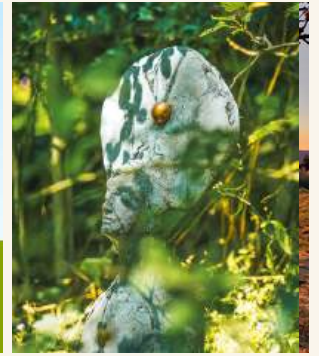
LE LIEU

"Domaine de Moussais"

Véritable havre de paix au coeur 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



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 1er octobre 2026 à partir de 17h
Le stage se termine le dimanche 04 octobre 2026 aux alentours de 14h30 après le déjeuner.

🐾 Tarif : 799€

Ce séjour comprend:

- La retraite **INSTINCT - YogAnimal® Chien-Loup**, animée par **Sophie Ancel**, en collaboration avec **Nausicaä et sa meute de chiens-loups**.
- Des **pratiques de yoga** (Hatha, Yin , Yoga Balles) pour explorer le mouvement instinctif et la connexion au vivant.
- Des **méditations guidées et temps de présence intérieure**.
- Des **marches en nature** pour approfondir l'ancrage et la connexion à l'environnement.
- Des **temps d'immersion et d'observation auprès de la meute**, dans un **cadre respectueux et sécurisé**.
- Des **espaces de partage et d'intégration** pour accompagner les expériences vécues durant le séjour.
- L'accès à un **lieu naturel exceptionnel**, entièrement **privatisé pour notre groupe**, favorisant l'immersion et la tranquillité.
- L'**hébergement sur place pendant toute la durée du séjour**.
- **Tous les repas, préparés avec soin par Brice**, pour nourrir le corps et soutenir l'énergie du groupe.

Un séjour immersif où tout est pensé pour vous permettre de vous déposer pleinement et vivre l'expérience en profondeur.

Retraite proposée en collaboration avec l'agence de voyage **Quadrature Voyages (Agence Selectour)**

Ce séjour est garanti à partir de 8 participants.

Si ce nombre minimum n'est pas atteint, l'organisateur se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter le séjour conformément aux conditions générales de vente de l'agence de voyage.

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

