

YôgAnimat

Elephants

" Au Rythme du vivant "





Chers explorateurs de l'âme,

Nous vous invitons à vivre une expérience unique et transformatrice!

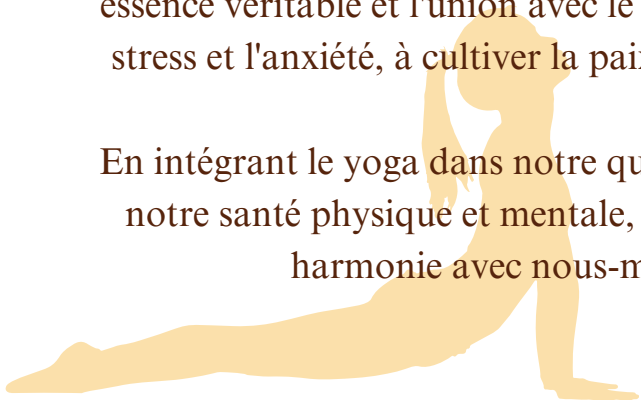
YogAnimal : stage de yoga en pleine nature en présence des majestueux éléphants de Thaïlande.

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 cœur : 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



Punsap

YôgAnimâl

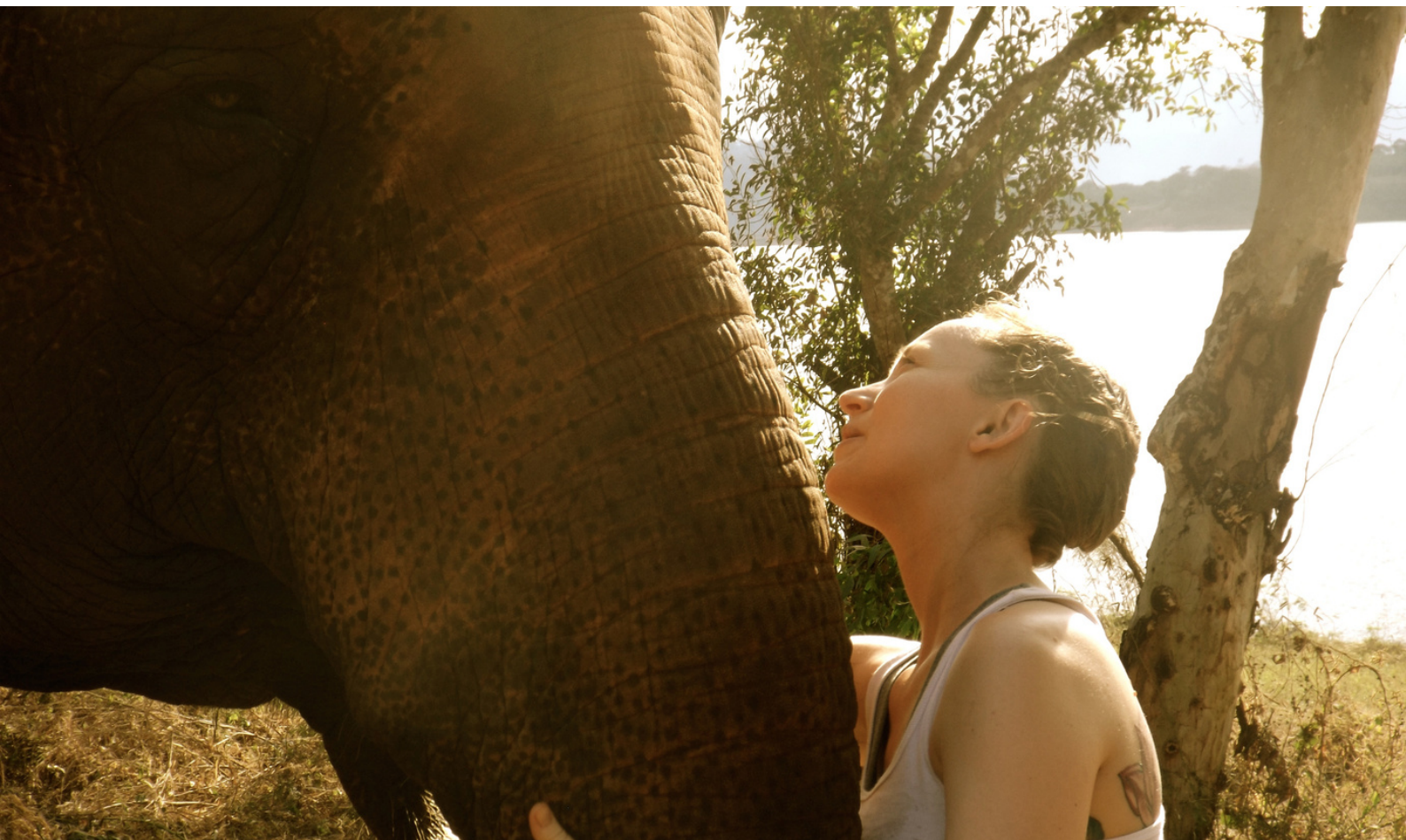
Elephants

" 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

YôgAnimâl

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

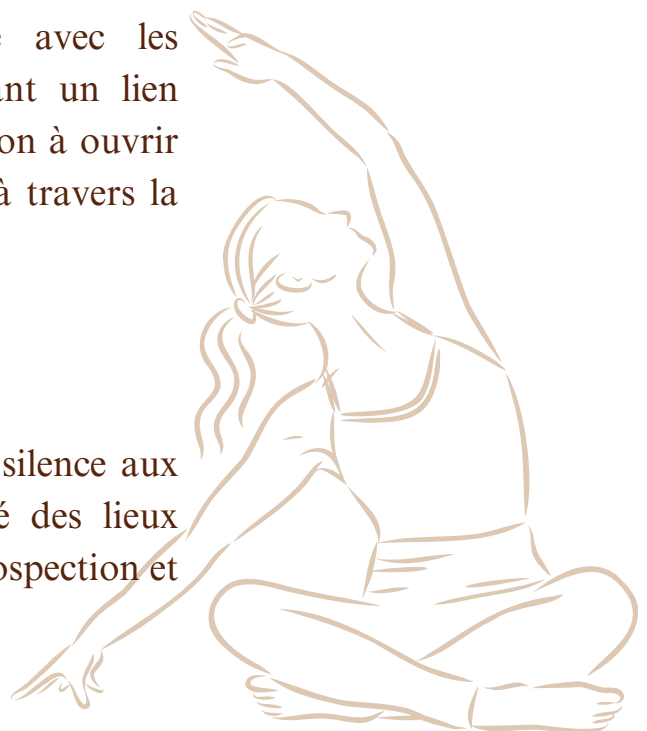


JOUR 2 : CONNEXION INITIALE

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.

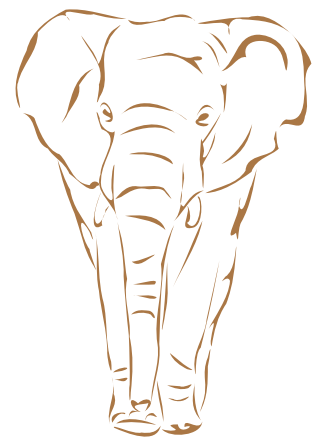


JOUR 6 : L'ECLOSION DU COEUR DANS L'ICI ET MAINTENANT

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.

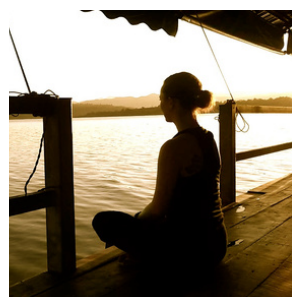
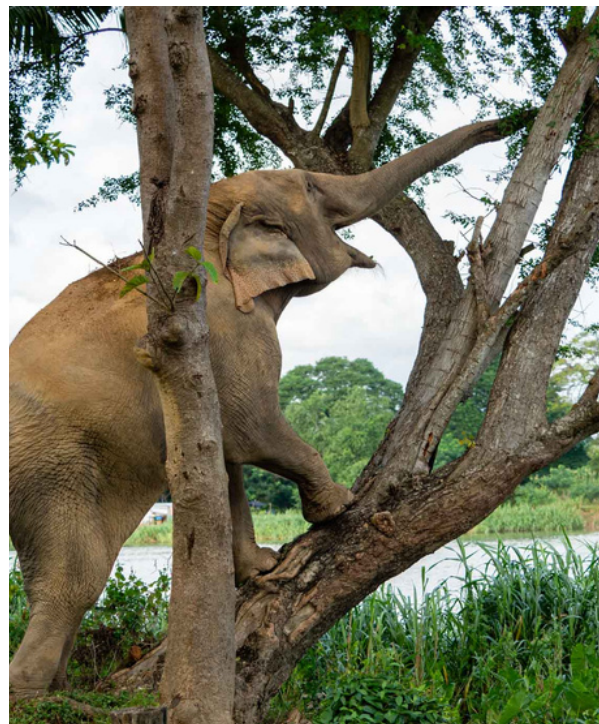
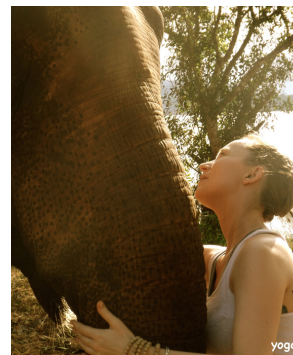
Le lieu

"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.

Le nombre de participantes est limité à 13 personnes, afin de préserver la qualité et l'intimité de l'expérience.

Informations & inscriptions

Pour recevoir les informations détaillées et les modalités d'inscription, merci de contacter directement

Sophie Ancel:

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62



"
Au Rythme du vivant
"