

Du 21 au 29 novembre 2026

INSTINCT

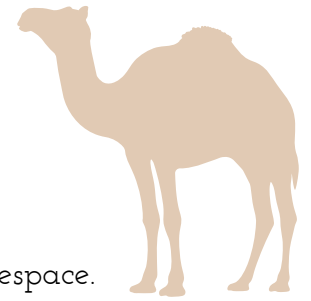
Retraite pour femmes
Désert du Maroc


Yōg Animāt
avec les dromadaires



INSTINCT - Dromadaires

Retraite YogAnimal®



Une semaine pour les femmes, au coeur du désert marocain.

Il y a des moments dans une vie où l'on sent que quelque chose demande de l'espace.

Un besoin de ralentir.

De se retrouver.

De raviver ce qui vibre, parfois mis en sourdine.

Mais créer de l'espace à l'extérieur ne suffit pas toujours, lorsque des habitudes intérieures devenues invisibles continuent de nous retenir.



La retraite **INSTINCT** est une semaine pensée pour les femmes qui ressentent cet appel.

Celles qui ont besoin de se ressourcer profondément, de prendre du temps pour elles, loin du bruit, des rôles et des attentes.

Une retraite pour revenir à l'essentiel, au corps, à l'instinct, à la joie simple d'être vivante.

Au coeur du désert marocain, dans le silence vaste et enveloppant du Sahara, nous avançons ensemble en caravane, accompagnées par les dromadaires.

Le désert offre un **cadre unique** : dépouillé, sincère, sans artifice.

Un espace qui invite naturellement à ralentir, à sentir, à se déposer.

Un lieu où l'on ne cherche pas à devenir autre chose, mais à cesser de se confondre avec ce qui ne nous ressemble plus.

À travers les pratiques corporelles, les marches dans le désert et les temps de silence, chaque femme est invitée à revenir à son propre rythme.

Le lien aux animaux, leur présence calme et authentique, agit comme un miroir subtil : il nous ramène à l'instant, à la simplicité, à ce qui est vrai.

Chaque femme recevra également un **massage d'une heure**, pour soutenir la détente profonde du corps et du système nerveux.

Tout au long de la semaine, nous partagerons des moments d'authenticité et de reconnexion entre femmes, dans une atmosphère de respect, de simplicité et de joie.

Nous aurons aussi la grande joie de vivre ensemble un **rituel de la Femme Sacrée**, organisé par La Source Gaïa, en lien avec la terre, le désert et les traditions locales.

Ce rituel sera accompagné par des femmes qui vivent sur place, porteuses d'un savoir ancré, sobre et vivant.

La Retraite **INSTINCT** est une expérience rare.

Une rencontre avec soi, avec le vivant, avec d'autres femmes en chemin.

Une semaine hors du temps, pour se ressourcer, se relier, et repartir plus alignée, plus vivante, plus présente à sa propre vie.



Vos accompagnantes



Sophie Ancel

en collaboration avec



Laetitia Lacaze

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.

Laetitia est enseignante de yoga ainsi que masseuse. Formée en Hatha, Ashtanga vinyasa, Acroyoga et Massage Thaï, c'est en 2015 qu'elle crée Yoga Nature sur la côte landaise.

Amoureuse des grands espaces et de la nature, elle enseigne sur la plage et masse dans les bois en été. En hiver, c'est dans ce merveilleux paysage que nous offre le désert marocain que vous pourrez la retrouver.

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 coeur,

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.

Sophie Ancel

Votre programme

Déroulé de l'expérience INSTINCT - YogAnimal® Dromadaire

L'expérience INSTINCT se déploie sur plusieurs jours, en respectant le rythme du corps, de l'intégration et du vivant.

Les premiers temps sont consacrés à l'arrivée et à l'installation de chacune au Maroc.

Le stage YogAnimal® - INSTINCT débute pleinement lorsque le groupe est réuni.

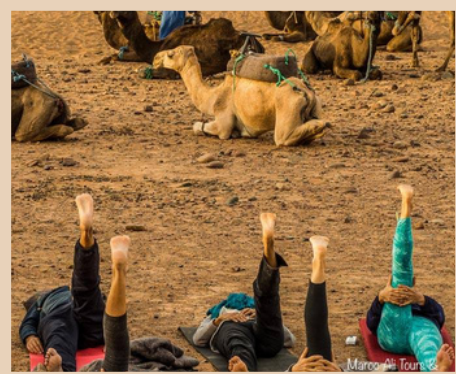
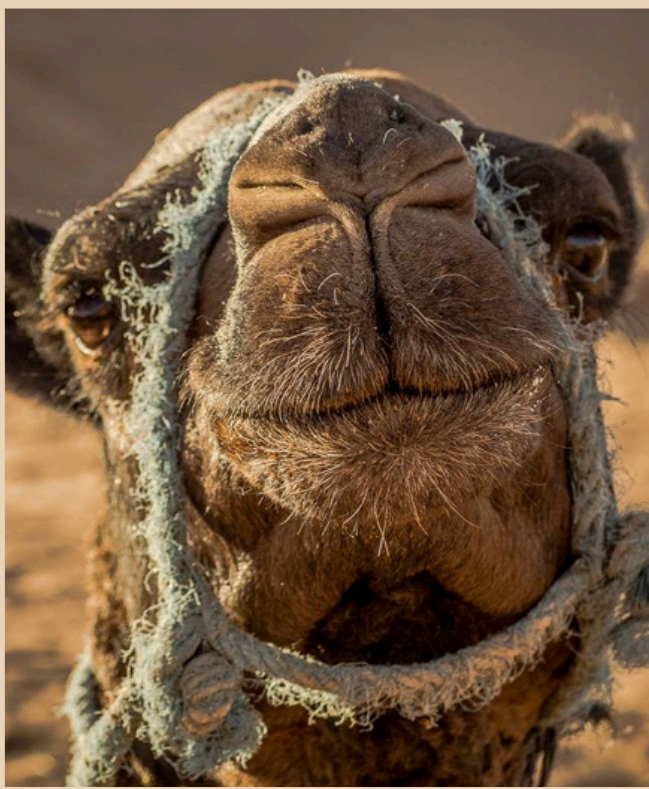
Temps forts de l'expérience :

- Accueil du groupe et ouverture du cercle
- Entrée progressive dans l'expérience et dans l'énergie du dromadaire
- Pratiques de yoga et temps de transmission
- Randonnées (nous changeons d'endroits tous les jours, sauf les 2 dernières nuits)
- Immersion sensorielle et symbolique
- Espaces de silence, de repos, d'introspection
- Rituel dédié au féminin
- Temps de soin (massage)
- Accompagnement quotidien et temps de partage en groupe

La fin de l'expérience est consacrée à l'intégration, au retour progressif et à la clôture du chemin parcouru ensemble.

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







@lnreportage



@lnr



photos de LNReportage

votre séjour

Tarif

1590€/personne

Ce séjour comprend:

- La retraite **INSTINCT - YogAnimal® Dromadaire**, animée par **Sophie Ancel**, en collaboration avec **Laetitia Lacaze** et l'équipe de chameliers.
 - Des **pratiques de yoga** (Hatha, Yin) pour explorer le mouvement instinctif et la connexion au vivant.
 - Des **méditations guidées et temps de présence intérieure**.
 - Des **marches et explorations** dans le désert, au rythme des dromadaires.
 - Des **temps d'immersion et de connexion avec les dromadaires**, au coeur du désert.
 - Des **espaces de partage, d'intégration et de célébration au coeur de l'expérience**.
 - **Un massage d'une heure**
 - **Un rituel dédié au féminin**, accompagné par des femmes venues spécialement pour ce temps de transmission,
 - **Groupe volontairement limité à 12 personnes**, afin de préserver une atmosphère intime, une qualité de présence et une immersion profonde dans l'expérience.
-
- Les **transferts aéroport** (jour 1 et jour 9).
 - Le **transport aller-retour entre Marrakech et le désert**.
 - **Toutes les nuits en riad** (jour 1 et jour 7)
 - **5 jours/4 nuits d'immersion dans le désert**.
 - **2 nuits à la "Source Gaia"**
 - **Tous les repas** : petits-déjeuners, déjeuners et dîners pendant toute la durée du séjour.
 - L'eau minérale pendant la randonnée dans le désert.
 - Les taxes de séjour et de promotion touristique.

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



votre séjour

Ce séjour ne comprend pas:

- Les billets d'avion.
- Les taxes d'aéroport.
- Les assurances annulation et assistance / rapatriement.
- Les boissons en dehors de l'eau incluse dans le désert.
- Les pourboires pour les guides, chameliers et chauffeurs.
- Les dépenses personnelles.

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.

Inscriptions & informations

Pour plus d'informations et recevoir les modalités d'inscription, merci de contacter
directement Sophie Ancel:

sophie@sophie-ancel-yoga.fr ou 06.74.72.60.62

