

YogAnimal

Avec les chiens-loups



Vivre l'authenticité de l'instant présent

Le yoga nous invite à accepter ce qui vient à nous, à être présent à ce qui est, à nous libérer de nos luttes intérieures et ainsi à nous ouvrir à la vérité des choses telles qu'elles sont réellement.

En restant connecté à notre respiration, aux messages de notre corps, une porte d'entrée s'ouvre vers des espaces plus subtils de notre être.

L'animal dans son essence vit dans le moment présent.

Tel un miroir, il nous amènera à nous retrouver.





Je peux uniquement vous parler de mon expérience et de ce qui colore ma vie!

Les animaux m'inspirent et me guident vers mon centre.
En leur présence, j'ose pousser la porte de l'inconnu.

L'ouverture que crée le yoga permet d'établir une connexion plus authentique à l'animal.

S'ouvrir à Soi en créant de l'espace dans le corps et le mental afin d'accueillir ce qui se présente et ce que l'animal éveille en nous.

Revenir à Soi dans le moment présent c'est accueillir ses amis : le physique, le mental et les émotions.

Je vous invite à venir expérimenter et partager ces moments de vie avec nous, dans la **simplicité** et la **joie** ♥

Nous vous accompagnons, dans une nature incroyable, au coeur des bois de Mikinac, lieu magique et propice au **calme** et à la **sérénité**.

Au programme : pratiques posturales de yoga (Hatha, Vinyasa, Yin Yoga), méditations, et partages.



Nous aurons
l'honneur d'être
accompagné par
Louis et sa meute!

Nous vous attendons le **vendredi 18 juin 2021** à 9h30.

Le stage se termine le **dimanche 20 juin 2021** aux alentours de 15h.

Tarif : 335€ comprenant l'accompagnement de Sophie, de Louis et des chiens-loups.

Hébergement (2 nuits), mise à disposition des bois de Mikinac, la présence d'un gardien du lieu qui prendra soin de nous et tous les repas : 260€

L'adhésion/assurance 2021 à Mikinac : 20€ sauf si vous êtes déjà adhérent pour 2021.

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

<https://sophie-ancel-yoga.fr/>

☆ Au grand plaisir de bientôt partager ces moments avec vous ☆