



# YOGA MANDALA DES SAISONS

## L'Été de l'être

Ce stage est l'occasion d'exprimer et de partager sa créativité, d'accueillir l'abondance de la nature qui nous entoure et de se relier à l'univers tout entier.

14 au 16 juillet 2022

C'est dans une immersion totale au coeur du Parc Naturel Régional du Vercors que nous vous accompagnerons.



UN STAGE PROPOSÉ PAR  
SOPHIE ANCEL & KATÉRI JOUVEAUX



## 3 JOURS DE PRATIQUE QUOTIDIENNE

yoga séances posturales  
et énergétiques

marches de pleine conscience

souffle

chants & mantras

plantes sauvages & médicinales

élixirs floraux

alimentation  
en lien avec les saisons

création de mandalas

DURANT CETTE SAISON, LA VIE PALPITE ET LA CHALEUR NOUS INVITE À NOUS DÉTENDRE. CHAQUE LEVER DU SOLEIL EST PROMETTEUR D'UNE JOURNÉE RADIEUSE, C'EST L'OCCASION DES RETROUVAILLES ET DES NOUVELLES RENCONTRES, LE CŒUR BATTANT ET LE CORPS EN MOUVEMENT.

ETES-VOUS PRÊT À ENTRER DANS LA DANSE DE L'ÉTÉ ?



# VOS ACCOMPAGNATRICES



## Katéri Jouveaux

Elle enseigne depuis 2008 la naturopathie dans différentes écoles en France et propose des accompagnements individuels dans son cabinet à Toulouse. Elle est diplômée Heilpraktiker par le Ministère de la Santé de Hambourg (Allemagne) depuis 2002 et s'est spécialisée en phytothérapie, dans l'accompagnement avec des élixirs floraux, la nutrition et les techniques psycho-énergétiques.

Elle s'est également formée à la méditation de pleine conscience pour accompagner les enfants dans leur scolarité. Elle propose actuellement plusieurs modules de formation autour du féminin et de la petite enfance.

[katerijouveaux.com](http://katerijouveaux.com)



## Sophie Ancel

Sophie enseigne le yoga (Hatha, Yin Yoga) à côté de Lyon, à Jonage. Elle vous accueille aussi en individuel pour des séances d'harmonisation énergétique. Sa transmission est riche de ses différentes formations de yoga, formations et stages en énergétique, en anatomie liée au yoga... Elle est également animatrice de Cercle de Pardon® formée auprès d'Olivier Clerc. Depuis 2016, elle a créé les stages «YogAnimal», alliance du yoga et des animaux pour permettre une reconnexion à sa nature profonde, un lien plus authentique à soi et aux animaux.

[sophie-ancel-yoga.fr](http://sophie-ancel-yoga.fr)



# PROGRAMME

## L'Été de l'être

### JOUR 1

Accueil dès 8h30

- Cercle de bienvenue - présentation des 4 directions
- Pratique de yoga, doux réveil corporel

12h30 : Déjeuner

14h - 16h30 : Enseignements

- La naturopathie de l'été :

*"Comment soutenir l'énergie du coeur et stimuler la circulation sanguine veineuse, artérielle et lymphatique grâce à l'alimentation et les plantes médicinales."*

17h - 19h30 : Cercle de Pardon®

20h : Dîner

Soirée libre/nuit

### JOUR 2

9h - 10h45

Pratique de yoga

11h - 12h30

Découverte des élixirs floraux

12h30 : Déjeuner

14h - 16h

Mandala de l'été

16h15 - 17h15

Pratique de yoga

Temps libre

19h : Dîner

20h30 : Lectures et partages

### JOUR 3

9h30

- Pratique de yoga
- Cercle de paroles

13h : Dernier repas ensemble

Départ vers 15h/15h30





## LE LIEU

# Les Arnaux

Dans le Vercors

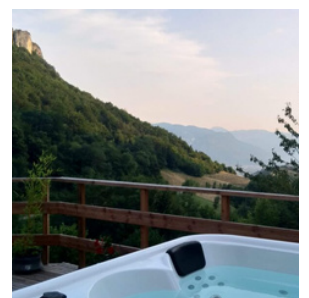
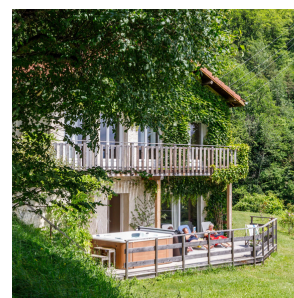
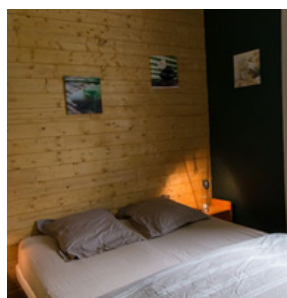
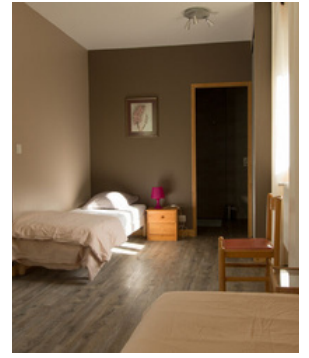
« Sans cesse, la  
roue tourne.  
Il y a l'hiver,  
le printemps,  
l'été,  
l'automne.

Et il y a nos  
saisons  
intérieures.

La vie, chemin  
d'initiation et  
de mutation,  
n'est jamais  
immobile, on  
observe le jour  
et la nuit, les  
années qui  
passent.

Notre corps, au  
même rythme  
que l'Univers,  
change et se  
transforme. »

Anne Ducrocq  
(écrivaine et éditrice)





# YOGA MANDALA DES SAISONS

Le Yoga-Mandala des saisons est une approche holistique des cycles de la vie auxquels nous sommes reliés et qui nous unissent dans notre espace intérieur comme à l'extérieur.

C'est une invitation à accueillir les périodes de changement tout en restant à l'écoute de notre nature profonde et de notre propre rythme.

Chaque  
saison nous  
invite à  
nous laisser  
traverser  
par de  
nouvelles  
énergies sur  
le plan  
physique,  
psychique,  
émotionnel  
et spirituel.

**L'évolution du vivant implique l'alliage de plusieurs éléments comme les 4 saisons (la temporalité), les 4 directions (l'espace), les 4 éléments (l'eau, l'air, la terre et le feu) et les 4 royaumes (minéral, végétal, animal et humain).**

En Sanskrit, le mot « mandala » signifie le cercle, le centre, l'unité. Les mandalas existent dans toutes les civilisations, le plus ancien est sans doute le cercle solaire découvert en Afrique, datant du paléolithique, mais on le retrouve dans les traditions celtiques (cercles de pierres), amérindiennes (roue médecine), orientales (les magnifiques mandalas de sable coloré des moines tibétains) et aussi chez les chrétiens (vitraux en rosace). Art sacré chez les bouddhistes, le mandala est une projection de la vie, de l'univers et de son cycle.

**Un Cercle de Pardon® offert par Sophie vous permettra de venir déposer ce qui n'est plus nécessaire, l'ancien pourra alors se transformer et se déployer dans une nouvelle énergie. Il s'agit d'un pardon laïque, sans connotation religieuse.**

Créés par Olivier Clerc, sur la base de l'expérience qu'il a vécu avec don Miguel Ruiz au Mexique en 1999, décrite dans "Le Don du Pardon", les Cercles de Pardon® permettent à chacun de vivre un rituel de guérison du coeur simple et puissant.

En savoir davantage sur [www.cerclesdepardon.fr](http://www.cerclesdepardon.fr)

*Que ce soit pour vous accompagner dans les changements de saisons, dans des moments de stress, de tempête émotionnelle, que vous souhaitiez retrouver le calme ou que vous souhaitiez retrouver de l'énergie pour ramener la motivation... ces stages sauront vous guider à chaque saison.*



RETROUVEZ SOPHIE & KATÉRI TOUT AU LONG DE L'ANNÉE  
POUR BÉNÉFICIER PLEINEMENT DES SOINS DÉDIÉS À CHAQUE SAISON



## INFOS PRATIQUES

Nous vous attendons le jeudi 14 juillet 2022 à 8h30

Le stage se termine le samedi 16 juillet 2022 aux alentours de 15h/15h30.

### Tarif

- **295 €** comprenant l'accompagnement de Sophie et de Katéri.
- + **Hébergement** 3 nuits en pension complète (arrivée le mercredi soir) **275 €**. Vous avez la possibilité d'arriver le jeudi matin, soit 2 nuits en pension complète : **230 €**

**INSCRIVEZ VOUS DÈS MAINTENANT : NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**

### Inscription

**Stages à la carte sans obligation d'engagement sur les quatre saisons**

Pour tous renseignements et inscription, contactez Sophie Ancel :

**sophie@sophie-ancel-yoga.fr** ou **06.74.72.60.62**

**sophie-ancel-yoga.fr**

### Prochaines dates

▼ **Yoga-mandala des saisons « l'automne de l'être »** : du 30 septembre au 2 octobre 2022

▲ **Yoga-mandala des saisons « l'hiver de l'être »** : du 20 au 22 janvier 2023



**YOGA MANDALA DES SAISONS**