



Dimanche 29 mars 2020

Une journée rien que pour Soi !!

Accueillons le printemps ensemble!!

Revenir à Soi (ou rentrer à la maison ;-), se ressourcer, prendre le temps de s'écouter, s'observer, revenir à l'essentiel, lâcher-prise sur notre quotidien et notre flot incessant de pensées...

Voilà ce à quoi je vous invite pendant ces journées « au Coeur de Soi »

Nous partagerons cette journée à travers la pratique du yoga (éveil corporel et énergétique, postures, souffle, relaxation, méditation), des temps de paroles et du contact avec la nature !

Nous avons l'honneur d'être accueilli dans les bois de Mikinac, lieu imprégné de la sagesse amérindienne, propice à la détente, au ressourcement et à l'émerveillement ! ([découvrez le lieu](#))

Ouvert à toute personne intéressée.
Aucun niveau requis, accessible à tous!



Dimanche 29 mars 2020
9h – 17h30

Tarif : 90€ comprenant les enseignements avec Sophie Ancel et la mise à disposition des Bois de Mikinac (salle commune, le dojo et un organisateur présent avec nous)

Lieu : Bren dans la Drôme des Collines (26260), près de Saint-Donat-sur-l'Herbasse.
Nous serons tous mis en contact afin de nous organiser pour co-voiturer.
Le point de rencontre sera à 8h30 près des bois et sera indiqué ultérieurement.

Vous aurez la possibilité de venir dormir la veille dans ce lieu unique si vous le souhaitez (la nuit avec le petit-déjeuner 35€)

Minimum requis : 10 personnes
Maximum : 15 personnes

A prévoir :

- notre repas du midi que nous partagerons tous ensemble
- l'adhésion/assurance d'1 an à l'association Mikinac (20€), sauf si vous êtes déjà adhérent pour l'année 2020.

Renseignements et inscriptions:

Sophie Ancel

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

06.74.72.60.62

Au grand plaisir de partager ce moment avec vous et vous faire découvrir ce lieu qui fait chanter
mon coeur ♥



Sophie Ancel