

Cocooning winter

Week-end Bien-être au Moulin des Templiers

Du 31 octobre au 2 novembre 2025

À l'entrée de l'hiver, alors que le monde s'accélère, offrez-vous une parenthèse de douceur.
Un temps suspendu, une respiration profonde, une bulle hors du temps au cœur de la nature, dans le lieu enchanteur du Moulin des Templiers.



L'esprit du séjour

Ici, le temps s'arrête. On goûte à la lenteur à travers les séances de yin ou de yoga flow, on savoure un repas réconfortant, on médite au coin du feu, on se promène le long de la rivière, et on s'éveille doucement tandis que la nature s'endort.

Les pratiques proposées

- Séances de Yoga Flow et de Hatha Yoga pour réveiller l'énergie
- Pratiques de Yin Yoga pour goûter à la lenteur et à l'ancrage
 - Méditations guidées et temps de respiration consciente
 - Massage bien-être pour une relaxation profonde

Les petits plus cocooning

- Accès au spa : jacuzzi, sauna, hammam
- Balades le long de la rivière, au rythme de la nature qui s'endort
 - Repas gourmands et réconfortants
- Soirées au coin du feu, pour savourer le calme et la chaleur

Pour qui ?

Cette retraite est ouverte à tous. Aucun niveau n'est requis, juste l'envie de s'accorder du temps et d'écouter son intériorité.





Programme

Vendredi 31 octobre – Atterrissage

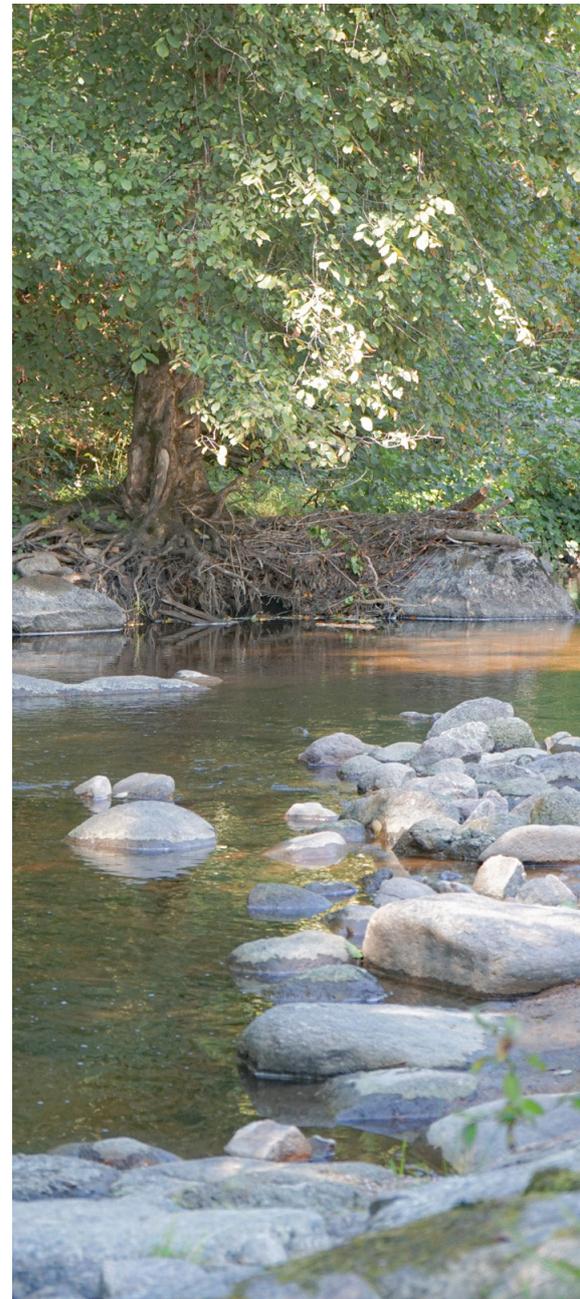
- 16h00 : Arrivée possible
- 18h00 : Pot d'accueil – un verre de vin du Moulin (AOP Vézelay, bio & local) ou cocktail sans alcool
- 19h30 : Dîner végétarien convivial
- 20h30 – 22h30 : Séance de yoga flow et accès au Spa au bord de la rivière

Samedi 1er novembre – Abandon

- 08h15 : Méditation & réveil corporel
- 09h15 : Petit-déjeuner gourmand
- 10h00 : Séance de Hatha Flow
- 11h15 : Détente au Spa (jacuzzi, hamac, sauna) & massages de 30 min (sur réservation)
- 12h45 : Déjeuner végétarien
- Après-midi libre : Feu de cheminée, promenade le long du Cousin, vélo (sur demande), massages...*
- 17h00 : Séance de Yin Yoga
- 18h15 : Pause détente au Spa
- 19h30 : Dîner végétarien
- 21h00 : Yoga restauratif & douce nuit

Dimanche 2 novembre – Ancrage

- 08h30 : Méditation & pranayama
- 09h00 : Petit-déjeuner
- 10h00 : Hatha Flow & alignement
- 11h15 : Spa & massages
- 13h00 : Brunch végétarien
- 14h00 : Cercle de parole & clôture du séjour



Intervenante

Louise Duby - Professeure de Yoga / Massothérapeute

Professeure de yoga, massothérapeute, artiste et coach vocale, Louise met au service de chacun plus de 15 ans d'expérience, enrichie par des formations en France, en Inde et en Californie. Avec bienveillance, elle accompagne chaque personne au rythme de ses besoins et de ses possibles. Entre Paris et Avallon, ses pratiques s'ouvrent comme des espaces de rencontre avec soi, où se cultivent équilibre, confiance et joie d'être.



Comment se rendre au Moulin des Templiers

Le Moulin des Templiers est niché au cœur du Parc Naturel Régional du Morvan, à proximité du charmant village de Vézelay.

Adresse exacte :

Le Moulin des Templiers
Route du Bout du Monde, 89200 Pontaubert