

FlowLife & Spa

Retraite de sport/relaxation

Du 13 au 15 Juin 2026

Moulin des templiers, 89000 Pontaubert

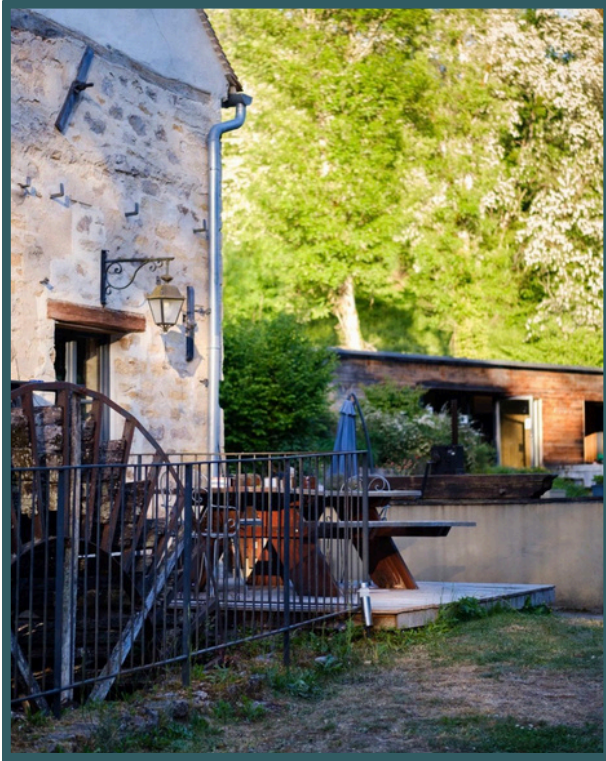


Je vous attends dans le parc du Morvan, les pieds dans l'eau dans un ancien moulin du 12ème siècle, plein de charme et de caractère.

Une connexion au flow, au mouvement, à soi, au calme, à la nature seront au rendez-vous avec le spa et la tisanderie.

Vos papilles vont être ravies avec les repas de saison, les produits frais et bio.

PROGRAMME

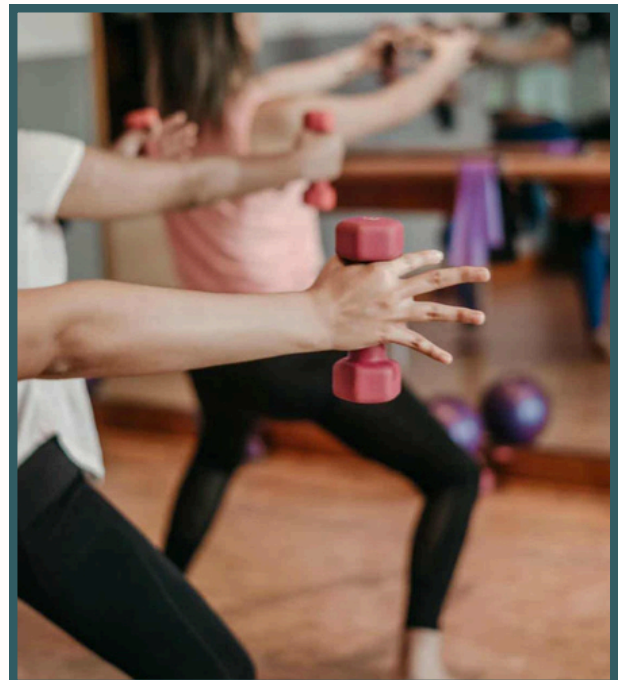


Samedi :

- 17H00 : Arrivée au Moulin des templiers
- 17h15 : Installation en chambr
- 18H30 : Cercle d'ouverture autour d'un verre
- 19H30 : Dîner
- 20H45 : Relaxation & spa

Dimanche :

- 8H00 : Stretching du réveil
- 9H00 : Petit-déjeuner
- 10H30 : Balade au bord du Cousin
- 12H30 : Pique-nique
- 14H00 : Spa & détente / sieste
- 17H00 : Pilates training
- 19H30 : Dîner
- 20H45 : Respiration



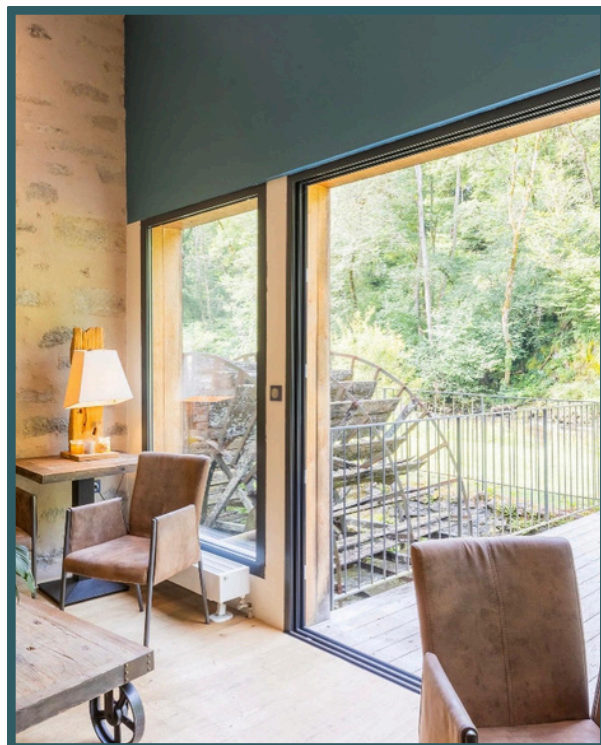


Lundi :

- 8H00 : Atelier “Trouver son flow”
- 9H00 : Petit déjeuner
- 10H30 : Flow dance
- 12H30 : Déjeuner
- 13H30 : Spa / préparation des valises
- 16h00 : Cercle de fermeture, ...

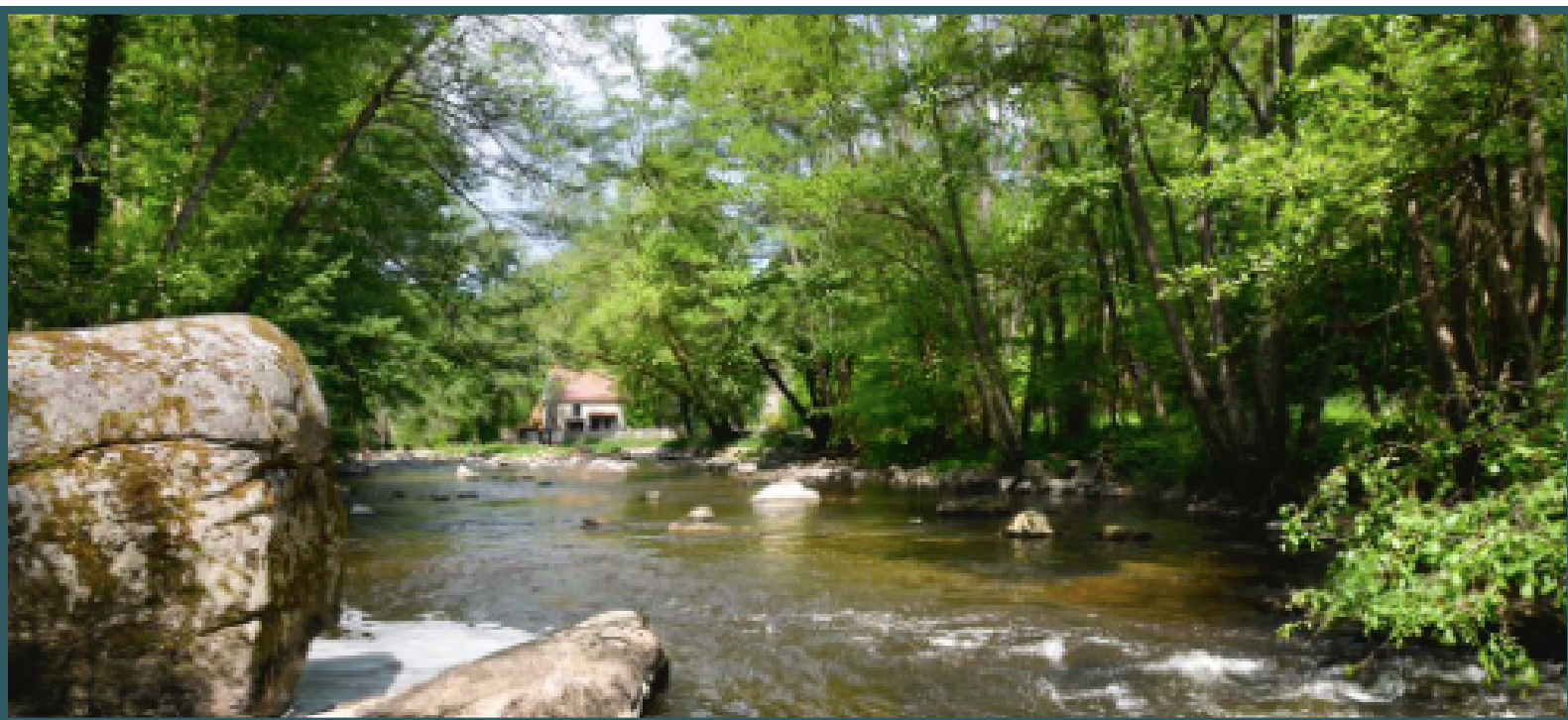
TARIFS

- 500€ : Chambre double (lit double ou twin) + pension complète
- 620€ : Chambre individuel + pension complète



RENSEIGNEMENT & RÉSERVATION

- Le Moulin des Templiers : 03.86.34.10.80
- Lorna SANCHEZ-MORALES : 06.24.98.20.45



Présentation :

Je suis Lorna, coach sportive, praticienne en massage et naturopathie. Passionnée de la santé de notre corps et notre esprit. Je vous accompagne pour que l'on puisse trouver ensemble cette osmose, votre osmose.