



Yoga yin au féminin & SPA

Un atelier au fil de l'eau

Les dimanches de 10h à 13h

2026 : 02/08, 23/08, 08/11

2027 : 17/01, 14/03

Tarif : 35€



L'eau est l'élément associé à la puissance de la femme.

Elle évoque sa force profonde, sa capacité à porter la vie, à transmettre.

Elle porte la mémoire du monde.

Elle invite à l'écoute et à la réceptivité, à la lenteur.

Elle se met en mouvement délicatement et subtilement.`

Son endurance est légendaire.

Comme une **parenthèse**, un **temps suspendu** dans la folie de votre vie, les ateliers du dimanche sont un espace intime, délicat, rien que pour vous,

pour vous déposer, respirer,

vous étirer, vous auto-masser, vous relaxer.

C'est **un espace 100% féminin** car vos besoins de femme, vos énergies yin sont singuliers et méritent d'être écoutés et accompagnés avec douceur et attention.



**MOULIN DES TEMPLIERS
HÔTEL & SPA**

10 ROUTE DE COUSIN
89200 PONTAUBERT
+33 3 86 34 10 80

Le **Moulin des Templiers** est le cadre idéal pour se ressourcer :

un écrin de verdure, une eau vive, fraîche et libre, un SPA magnifique où se déposer à chaque saison.



Programme

Je vous propose une pratique toute en délicatesse,
un yoga yin adapté à chacune et à chaque saison

de 10h à 11H30

suivi d'un temps libre de détente au SPA où vous pourrez profiter,
du Sauna, du Hammam, du Jacuzzi extérieur et de la salle de repos avec son
bar à tisane et autres boissons.



Corinne Beauvallet

Installée depuis plus de 25 ans dans la belle ville d'Avallon, je suis étiope, enseignante en Tao, énergétique, chamane, astrocoach...

Cette terre de Bourgogne, magique et mystérieuse, m'a appelée et fait vibrer depuis ma plus tendre enfance. Elle a fait grandir lentement la thérapeute que je suis aujourd'hui.

J'aime désormais tout particulièrement accompagner les femmes dans leur parcours de vie, les aider à se reconnecter à leur puissance, à leur valeur, à leur magie, les aider à prendre soin d'elles-mêmes, à reconnaître les particularités de leurs énergies, à les célébrer, à les renforcer.

Avec moi, on aborde autant les choses pragmatiques et corporelles que les choses de l'esprit et du monde énergétique.

Mon approche est systémique et holistique.

J'aime l'harmonie et la voie du milieu,

l'équilibre en toute chose.



Les bienfaits du Yoga Yin

1. Assouplissement du corps	Étirements des tendons, ouvertures et libération articulaires, amélioration de la mobilité de la colonne vertébrale. Libération des méridiens.
2. Lenteur et régénération profonde	Mouvements et postures lentes. Respirations profondes. Relaxation. Lâcher-prise. Détente. Renforcement du Qi des Reins. Restauration de son énergie Yin.
3. Renforcement immunitaire	Stimulation de la production des cellules souches, des globules blanches et rouges de la moëlle osseuse. Amélioration de la circulation énergétique dans les fascias, les méridiens et les grands canaux énergétiques.

Les bienfaits du SPA

1. Réchauffe les Reins	Nos reins ont besoin de chaleur été comme hiver. Les séances de SPA sont idéales pour les aider à se détendre. Cela favorise les échanges osmotiques et influence notre état émotionnel. Nous nous sentons plus en confiance. Cela a une influence directe sur nos lunes. Elles sont plus régulières et indolores.
2. Relaxation profonde	Le système nerveux et le système hormonal reçoivent un soin profond lors d'une séance de SPA. La chaleur délie les tensions, apaise le mental.
3. Nourrir son grand Yin	La force profonde de la femme est en lien avec l'élément Eau. Il est bon et doux de faire des soins en lien avec l'eau pour nourrir cet élément en soi. Au SPA, on prend le temps, on se dépose, on recharge ses batteries... C'est important en tant que femme de s'accorder des moments de douceur, de calme, de silence et de lenteur pour régénérer son énergie.