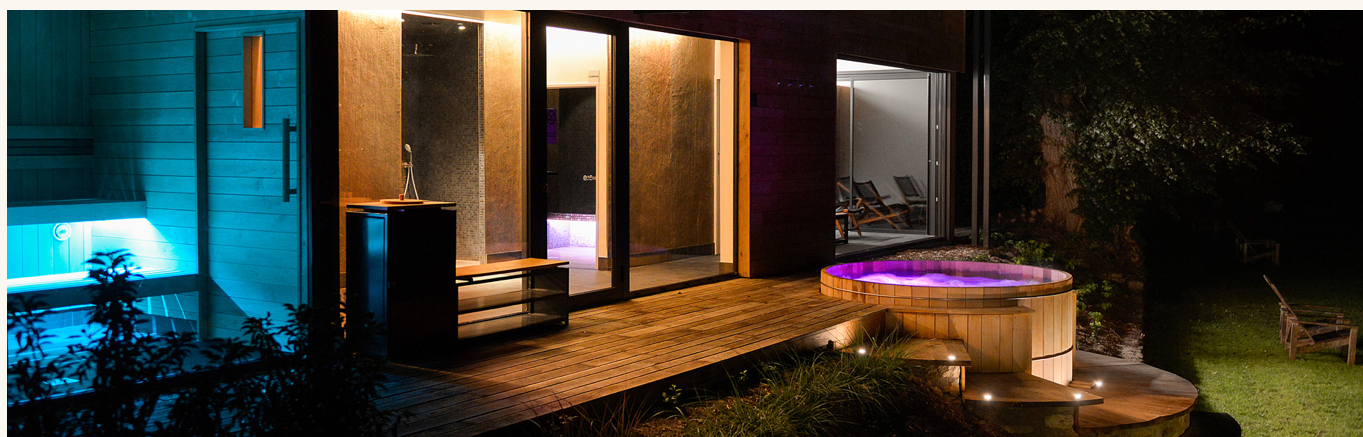


Retraite Yoga

Une semaine au rythme du Moulin, du silence et du souffle.

Pontaubert · Dimanche 25 au vendredi 30 octobre 2026 · 10 participants

Cette retraite n'est pas conçue pour vous offrir une transformation, mais pour vous donner un cadre, cinq jours de pratique traditionnelle, de silence et de nature, au Moulin des Templiers, en Bourgogne. Chaque journée suit le même rythme simple : une Sadhana au lever du soleil, des temps de silence, des séances de yoga qui approfondissent au fil de la semaine, et de longues plages de temps libre pour marcher, se reposer, ne rien faire. Je serai là pour transmettre, aussi humblement que possible, ce que la tradition du yoga peut offrir, postures, respiration, silence, sur le chemin de la relaxation et du bien-être. Ce que vous y trouverez dépendra de vous ; je vous propose seulement l'espace et la constance nécessaires pour vous y déposer.



Une journée type

7h00

Réveil et silence

Chacun se lève en douceur. Un verre d'eau tiède, un temps calme, dans le silence.

7h30

Sadhana au lever du soleil

La pratique du matin, identique chaque jour, pour ancrer un rythme stable dès l'aube.

8h35

Marche silencieuse

Retour au calme dans la nature, avant de rompre le silence.

9h00

Petit-déjeuner

Journée

Temps libre

Marche, spa, repos : la matinée et l'après-midi restent largement ouverts.

17h00

Séance complète du soir

Yin yoga et hatha. Chaque jour un thème différent, pour aller plus loin dans la pratique et l'ancrage.

19h00

Pranayama avant le dîner

Un temps de respiration avant de se retrouver autour du repas.

Soirée

Cercle ou temps libre

Pour clore la journée sans se presser.

Le programme détaillé de la semaine vous sera transmis au moment de la réservation.

L'intervenant



J'ai grandi aux côtés d'un père professeur de yoga. Le sujet m'a accompagné sans que j'en fasse d'abord une pratique consciente, jusqu'à ce que j'en découvre la philosophie plus en profondeur, notamment lors de ma première formation de professeur en 2022. Depuis, j'ai exploré différentes approches, et le yoga s'est installé dans mon quotidien, pas comme une discipline à part, mais comme une manière d'habiter mes journées. Cette retraite est née de l'envie de transmettre ce qui m'a été transmis, et d'ouvrir, à mon humble échelle, à ceux qui le souhaitent, quelques portes d'entrée vers le yoga.

Pour ceux qui souhaitent me découvrir davantage : [mon TEDx](#).

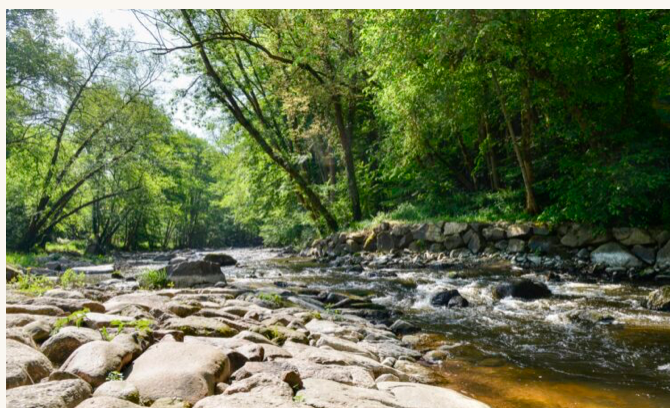
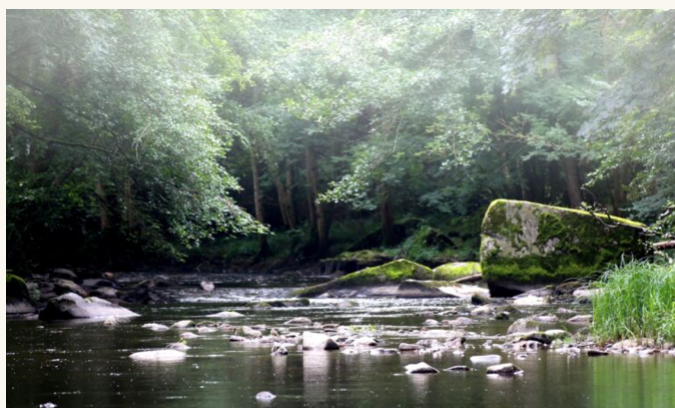
Le lieu

Le Moulin des Templiers est un ancien moulin devenu hôtel & spa, posé au bord du Cousin, à Pontaubert, à quelques minutes de Vézelay et aux portes du Morvan. La rivière, les bois et les chemins de randonnée commencent au pied du bâtiment : c'est le cadre des marches silencieuses du matin et des temps libres de la journée.

Les séances se tiennent dans une salle claire ouverte sur la terrasse et la forêt. Le spa, accessible pendant les temps libres, complète la semaine : sauna, hammam et bain à remous extérieur, face aux arbres.

Y VENIR DEPUIS PARIS

En train : Paris Bercy – Avallon en 2h30.



Tarifs

CHAMBRE PARTAGÉE

990 € / personne

5 nuits, en chambre double, tout compris.

CHAMBRE INDIVIDUELLE

I 490 € le séjour

5 nuits, en occupation simple.

COMPRIS

5 nuits en chambre seule ou à partager

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Toutes les séances de yoga

Accès libre au spa chaque jour :

hammam, sauna, bain à remous extérieur

Prêt du matériel de pratique

INSCRIPTION

+33 3 86 34 10 80

contact@hotel-moulin-des-templiers.com

hotel-moulin-des-templiers.com

Moulin des Templiers

Hôtel & Spa

10 route du Cousin

89200 Pontaubert