



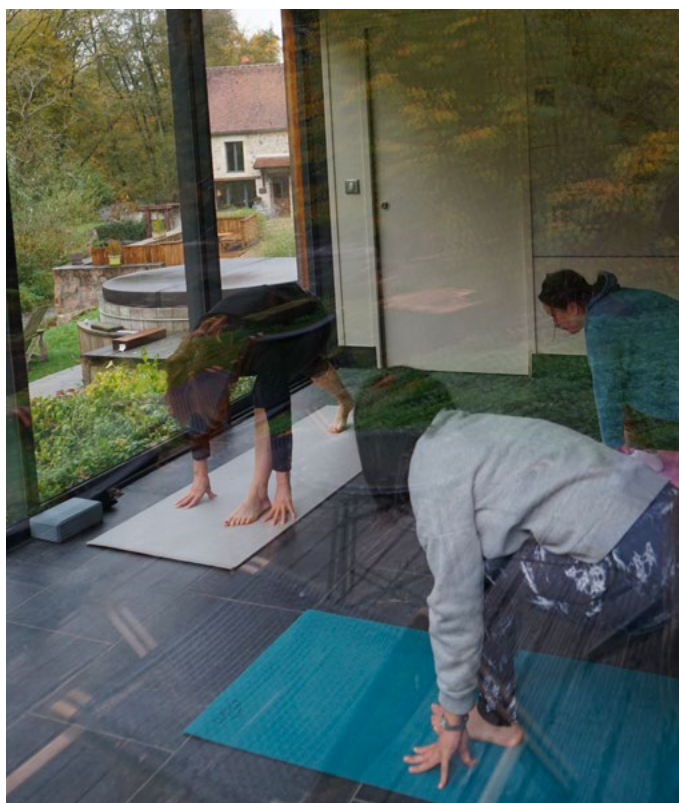
Profiter de la douceur de l'été indien

Week-end Bien-être au Moulin des Templiers

Du 25 au 27 septembre 2026

Savourez la douceur de l'été indien.

Une escapade de yoga au cœur de la nature, pour ralentir, respirer et se ressourcer
au Moulin des Templiers, dans les premières couleurs de l'automne.



L'esprit du séjour

Les journées s'écoulent au rythme de la nature, entre pratique de yoga, repas gourmands, balades dans les premières couleurs de l'automne, moments de lecture au bord de la rivière et instants de calme. Une parenthèse pour ralentir, respirer et retrouver énergie et sérénité.

Les pratiques proposées

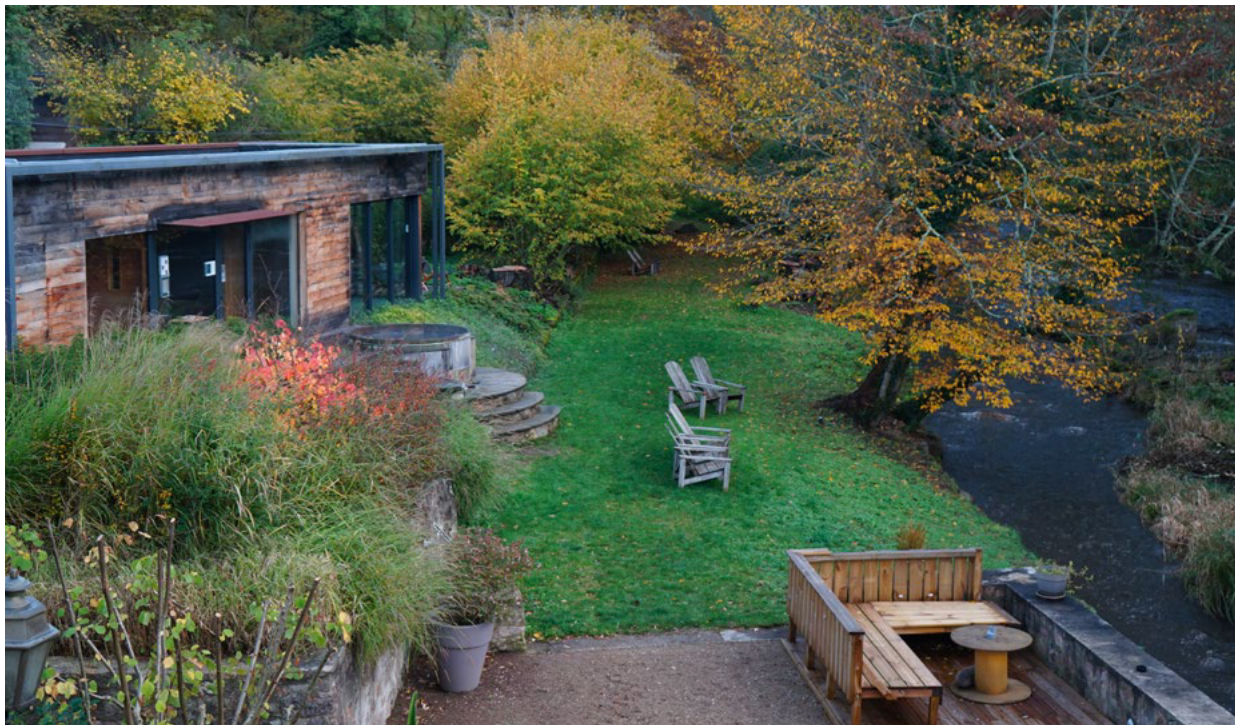
- Séances de Yoga Flow et de Hatha Yoga pour réveiller l'énergie
- Pratiques de Yin Yoga pour goûter à la lenteur et à l'ancrage
- Méditations guidées et temps de respiration consciente

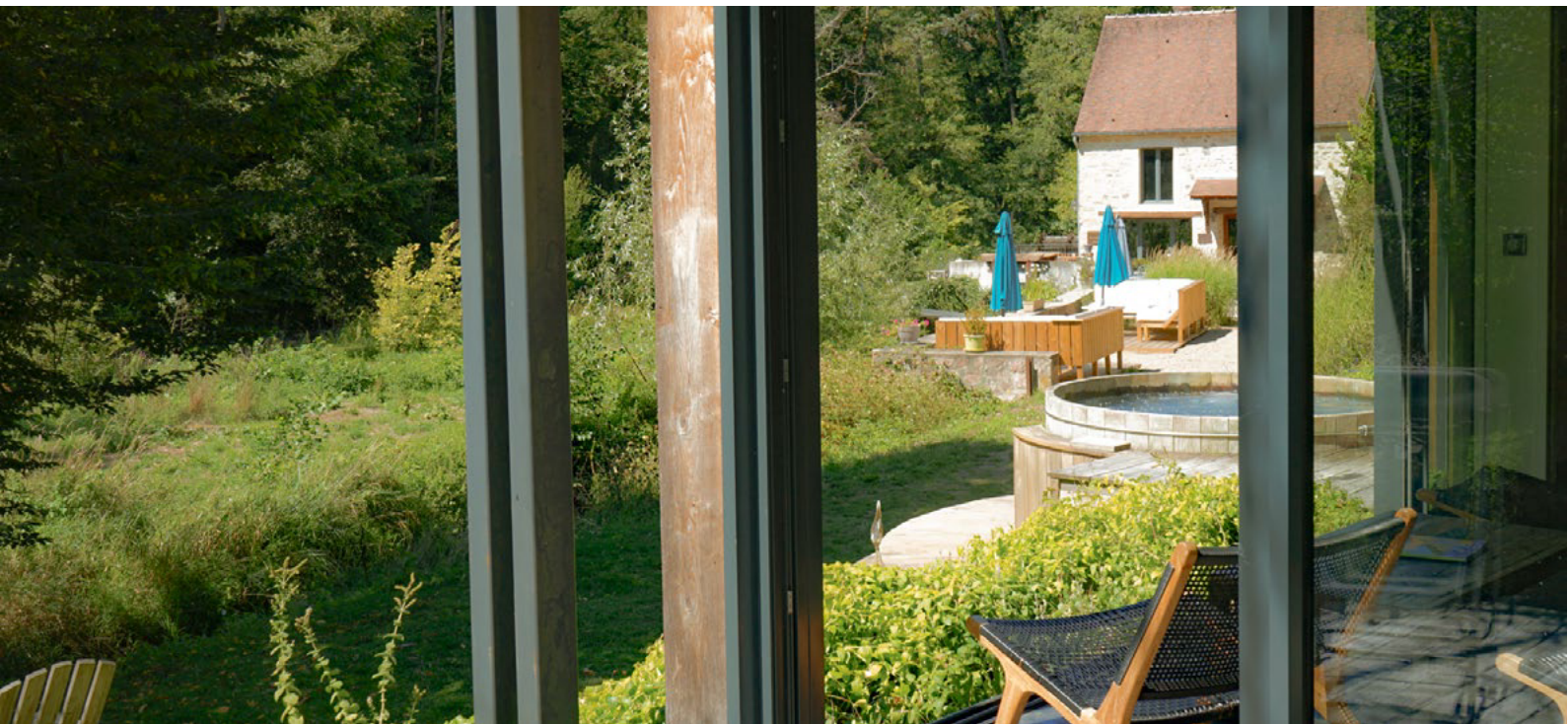
Les petits plus ressourçants

- Accès au spa : jacuzzi, sauna, hammam
 - Balades
 - Visites au marché d'Avallon le samedi matin possible
 - Repas savoureux et équilibrés au coin du feu
- Ambiance bienveillante et chaleureuse

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

Petits-déjeuners à 9h, déjeuners à 13h, dîners à 19h30 (possibilité d'ajustements selon le déroulement du séjour)

Vendredi 25 Septembre – Atterrissage

Arrivée possible à partir de 16h, pot d'accueil à 18h

19h30 : Dîner convivial

20h30 – 22h30 : Séance de yoga flow et accès au Spa

Samedi 26 Septembre – Abandon

08h15 : Méditation & réveil corporel

10h00 : Séance de Hatha Flow

11h15 : Visite du marché d'Avallon ou Détente au Spa

Après-midi libre : Promenade le long du Cousin, temps calme

17h00 : Séance de Yin Yoga

18h15 : Pause détente au Spa

21h00 : Yoga restauratif & douce nuit

Dimanche 27 Septembre – Ancrage

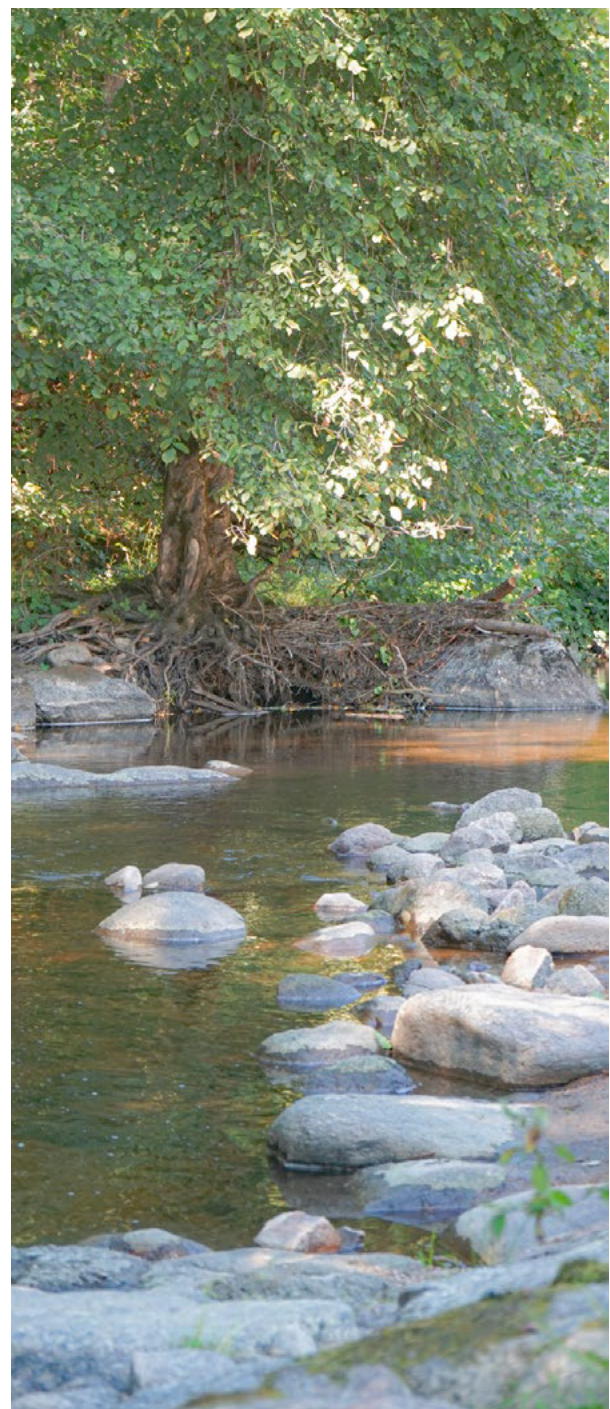
08h30 : Méditation & pranayama

10h00 : Hatha Flow & alignement

12h00 : Déjeuner et cercle de parole

13h00 : Spa

14h30 : Départ



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.



Tarif

490 € TTC par personne en chambre partagée
680 € TTC en chambre individuelle

Comprenant:

2 nuits d'hébergement au Moulin des Templiers
Tous les repas bio, locaux (petits-déjeuners, déjeuners et dîners)
Séances bien-être: **yoga**, respiration et méditation.
L'accès **au spa** (jacuzzi, hammam, sauna)
Un accès libre aux boissons chaudes : thé, café, latte, cappuccino
Le matériel de yoga

Places limitées – Inscriptions ouvertes

Réservation:

Les réservations se font directement auprès du Moulin des Templiers

Massage possible sur rendez-vous

Un acompte de 200 € est demandé pour valider votre inscription et est remboursable jusqu'à un mois avant la retraite.
Le solde sera à régler sur place à votre arrivée.



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