

Retraite Yoga

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

Du dimanche 25 au vendredi 30 octobre 2026 · 10 participants

Pourquoi faire une retraite de yoga de nos jours ?

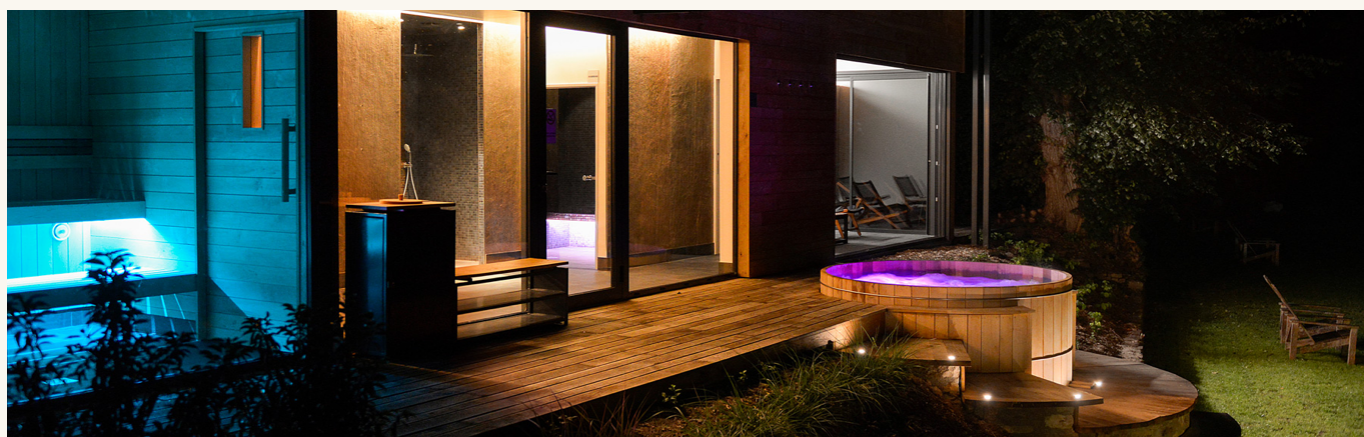
Nous vivons dans un monde qui va toujours plus vite. Le stress, la peur et l'anxiété sont devenus la norme, et on nous fait croire que c'est normal.

Mais il existe une autre manière de vivre. Celle d'Être en yoga.

J'ai envie de montrer qu'on peut choisir de vivre différemment. Être relax, apprécier cette gigantesque pièce de théâtre, s'impliquer pleinement dans l'existence, tout en restant relâché, dans une joie profonde.

La vie n'est pas vouée à être une tension constante, mais plutôt une relaxation profonde. Et tout passe par la présence.

Du 25 au 30 octobre, j'organise une retraite de yoga avec une intention : ouvrir des portes vers plus d'espace dans nos vies.



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 et commencer à amener plus de présence dès le début de la journée.

8h35

Temps calme avant le repas

Marche silencieuse, retour au calme, contemplation avant de rompre le silence.

9h00

Petit-déjeuner

Journée

Temps libre

Marche, spa, repos : la matinée et l'après-midi restent largement ouverts. C'est aussi un temps pour avancer sur vos projets, si vous le souhaitez.

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

Des exercices respiratoires 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.

La semaine, soir après soir

Les séances du soir ont une même intention : délier les tensions, calmer le système nerveux, retrouver de l'espace et de la relaxation dans le corps. Chacune commence par un court temps de philosophie, puis la pratique.

Lundi

Hatha yoga

Relâcher les tensions accumulées avant d'arriver. Le corps quitte le rythme de la ville et commence à passer en mode repos.

Mardi

Hatha yoga

Libérer la nuque, les épaules et le diaphragme, là où le stress se loge. La respiration redescend dans le ventre et retrouve de l'amplitude.

Mercredi

Yin yoga

Des postures au sol, tenues longtemps, sans effort. Elles assouplissent le corps et apaisent le système nerveux, pour ralentir encore au milieu de la semaine.

Jeudi

Hatha yoga

Une séance complète, avec un temps de visualisation, pour intégrer le travail de la semaine et sentir le chemin parcouru depuis lundi.

Vendredi

Cercle de clôture

Après le petit-déjeuner, un temps pour mettre des mots sur ce que chacun a vécu, et préparer le retour.

L'intervenant



Je fais du yoga depuis mes 12 ans, et ça a dicté ma vie.
J'ai eu la chance de grandir avec un père prof de yoga :
j'y ai goûté très jeune.

Plus je grandis, plus je pratique, seul ou en formation,
et plus mon cœur s'ouvre.

La vie devient peu à peu un jeu, une pièce de théâtre
dans laquelle je m'inscris avec authenticité. Pourtant,
c'est comme si je n'étais plus là. Je suis à la fois l'acteur,
pleinement investi dans son rôle, et le spectateur qui
observe.

Le jeu continue, mais je suis venu m'établir ailleurs :
dans un endroit profondément stable, où la frénésie du
monde n'a plus vraiment d'impact.

C'est comme si j'avais vécu à la surface de l'océan,
victime des conditions extérieures, des vagues. Plus je
rentre en yoga, plus je deviens l'océan, et plus
seulement les vagues. Je m'installe dans ses
profondeurs, loin de la surface, loin des vagues...

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

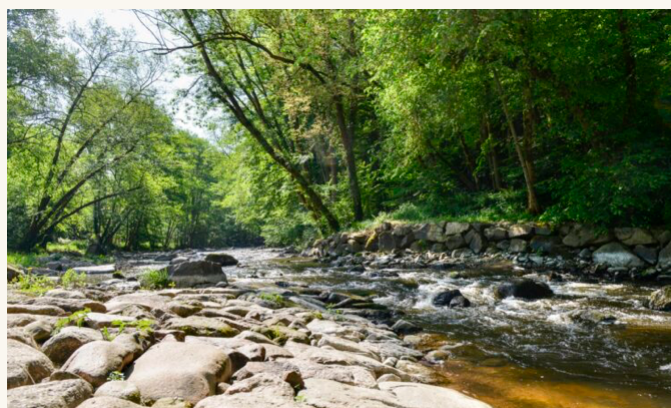
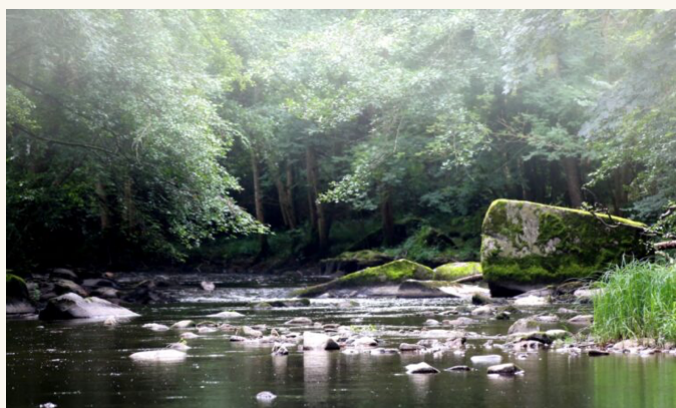
Le lieu

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. *Nous venons vous chercher directement à la gare d'Avallon.*



Tarifs

CHAMBRE PARTAGÉE

990 € / personne

5 nuits, en chambre double, tout compris.

CHAMBRE INDIVIDUELLE

1 490 € 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

La vie est bien trop courte pour continuer à la vivre dans le stress.

Si vous sentez que c'est le moment, il suffit d'un appel ou d'un message.

La retraite accueille dix personnes.

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