VOYAGE AU COEUR

DE NOS COULEURS



Séjour immersif Yoga & Wutao®

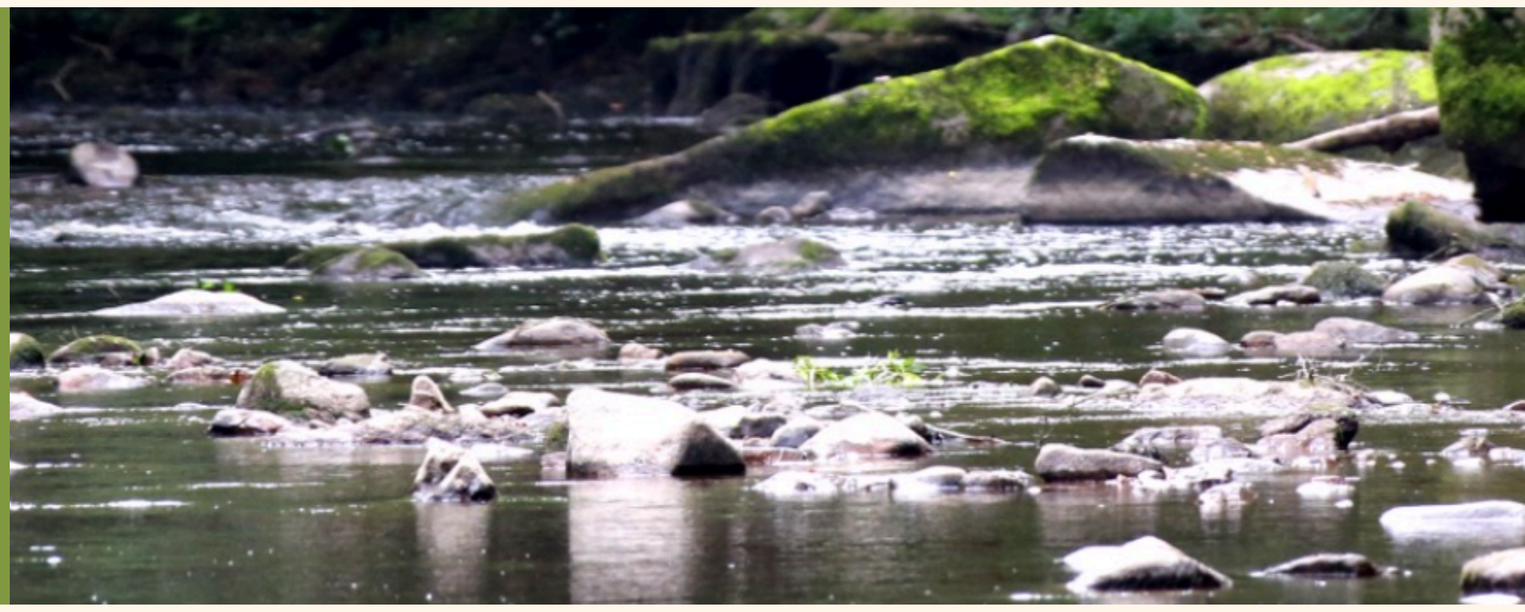
avec Valérie Ricard et Lise Lorentz

5 jours pour ralentir, accueillir la palette de nos couleurs et
observer comment elles se vivent dans nos corps,
nos souffles et nos relations.

Le printemps, la rivière, le mouvement, la marche,
l'espace et le spa participent à cette expérience.

Du dimanche 25 au vendredi 30 avril 2027

au Moulin des Templiers
Hôtel & Spa
à Pontaubert (près de Vézelay)



Ce séjour est ouvert à toutes et tous, sans prérequis. Les pratiques sont guidées pour permettre à chacun d'explorer à son rythme, dans le respect de son corps et de ce qui est là.

Journée type :
Éveil du corps
Petit déjeuner
Cercle de parole
Pratique artistique : Wutao
Déjeuner
Temps libre (marche, repos...)
Pratique corporelle : Yoga
Temps libre (spa, lecture, écriture...)
Dîner
Passage vers la nuit

(le programme détaillé vous sera transmis au moment de la réservation)

Notre chemin

Vers vous

Avant de réunir nos pratiques, nous avons commencé par marcher ensemble. Et nous continuons à cheminer. Au fil de nos itinérances, des silences et de nos couleurs parfois très différentes, nous avons découvert une manière d'accompagner ensemble. De cette rencontre, naît un espace où nous vous accueillons avec joie, avec vos propres couleurs.

Nos corps en mouvement

Les pratiques proposées

Je propose un yoga vivant où le corps devient un terrain d'exploration : nos appuis, notre souffle, nos mouvements, nos résistances aussi. Ce qui se vit sur le tapis nous raconte parfois quelque chose de notre manière d'être au monde et d'entrer en relation.

Valérie Ricard
Accompagnante
Professeure de hatha yoga et de méditation
Enseignante spécialisée
https://canva.link/valerie-ricard-accompagnements

Le Wutao® est un art corporel contemporain. Il puise ses sources dans la richesse des arts martiaux traditionnels chinois et de la danse. À travers une calligraphie douce et sensible du corps, le mouvement et le souffle, le Wutao permet de se relier à soi et de s’ouvrir aux autres et au monde. Venez partager cette pratique, à votre rythme, dans l’attention à l’onde, qui respire, danse et se déploie en soi et au-delà de soi.

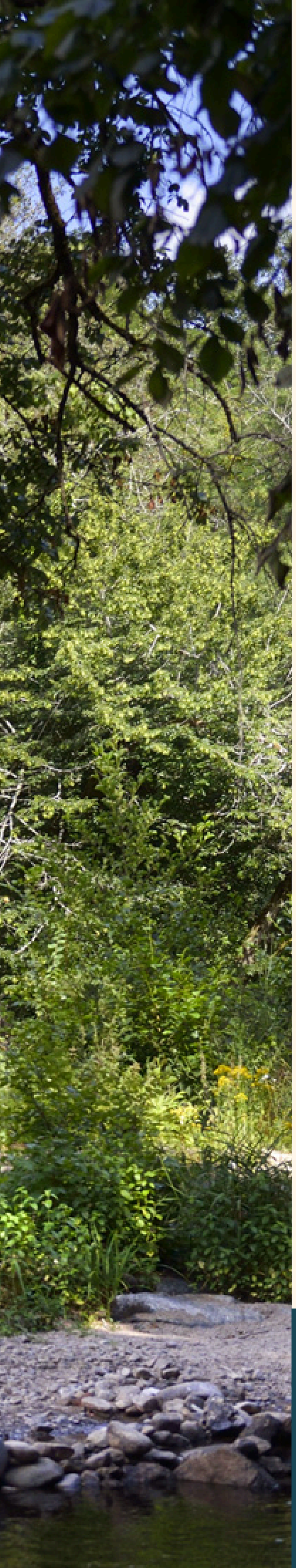
Lise Lorentz
Enseignante de Wutao
Professeure des écoles
Infirmière D.E.
https://www.latelierequilibreetmouvement.com/

L’esprit du Moulin des Templiers

“Ecoutez la nature”

C’est un réel plaisir de partager avec vous ce lieu situé à quelques minutes de Vézelay, aux portes du Morvan, en Bourgogne (entre Paris et Lyon).
Les séances de pratiques se font dans une salle lumineuse, ouverte sur la terrasse et la forêt. La rivière et les chemins jouxtent la bâtisse du XIIe siècle. Le spa est accessible chaque jour lors du “Temps libre”. Les repas végétariens préparés à base de produits frais par le chef Philippe Grelat sont servis dans l’ancien moulin auprès de la cheminée ou sur la terrasse au bord de la rivière.
Un lieu ressourçant comme une invitation à prendre le temps de laisser émerger nos couleurs du moment.





Tarifs et Réservation

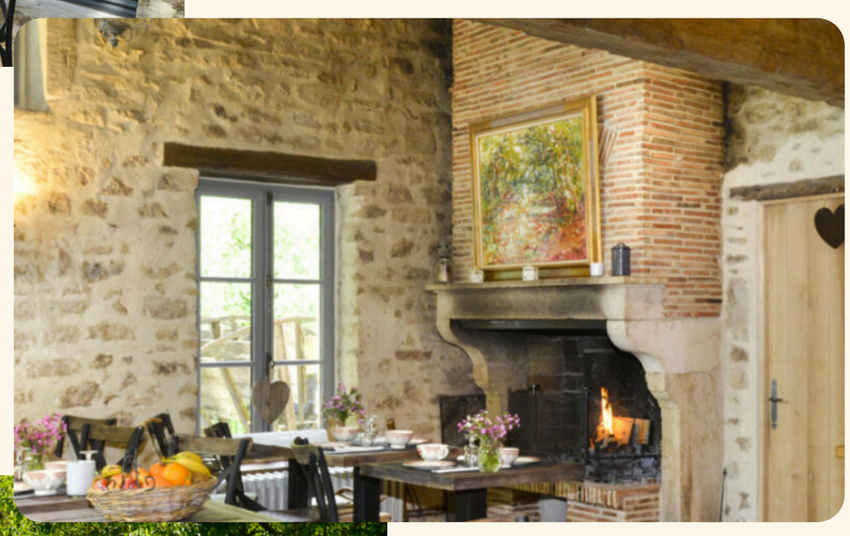
Chambre individuelle : 1 290 € / personne
Chambre double : 940 € / personne
Chambre triple : 690 € / personne

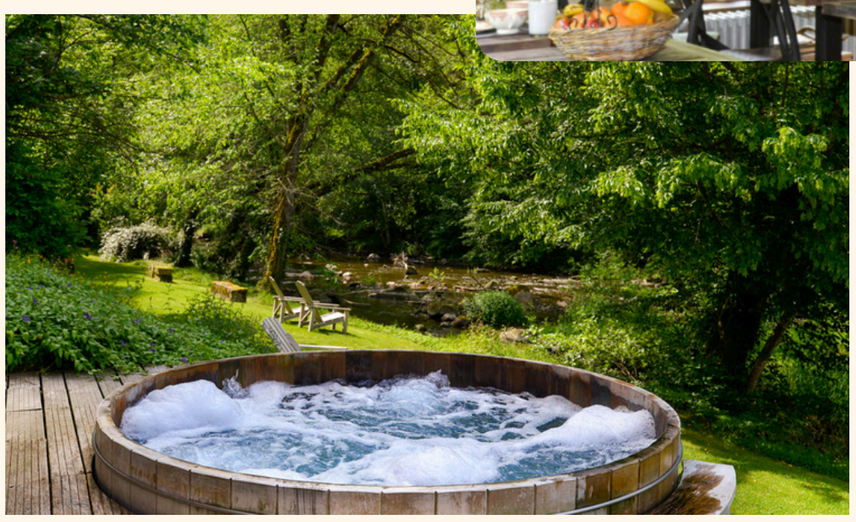
Compris : 5 nuitées à l'hôtel (avec linge de lit, serviettes de toilette et peignoir), en pension complète (repas végétariens et locaux), les séances de pratiques corporelles et/ou artistiques, l’accès au spa (hammam, sauna, bain à remous extérieur), le prêt du matériel de pratique

Places limitées : 10 participants maximum

Pour s'inscrire, échanger et répondre à vos questions, n’hésitez pas à nous contacter par mail ou téléphone
Valérie : **walricard@gmail.com (06.81.73.55.71)**
Lise : **latelierem@yahoo.com (06.47.04.66.60)**







MOULIN DES TEMPLIERS
HÔTEL & SPA

INSCRIPTION 03 86 34 10 80
contact@hotel-moulin-des-templiers.com
hotel-moulin-des-templiers.com
10 route du Cousin
89200 Pontaubert