

Retraite bien-être

«Yoga et massage thaï. Slow & Silence»

14 – 16 novembre 2025 dans l'Oise

3 jours /2 nuits




YOGAJENIA

Retraite bien - être

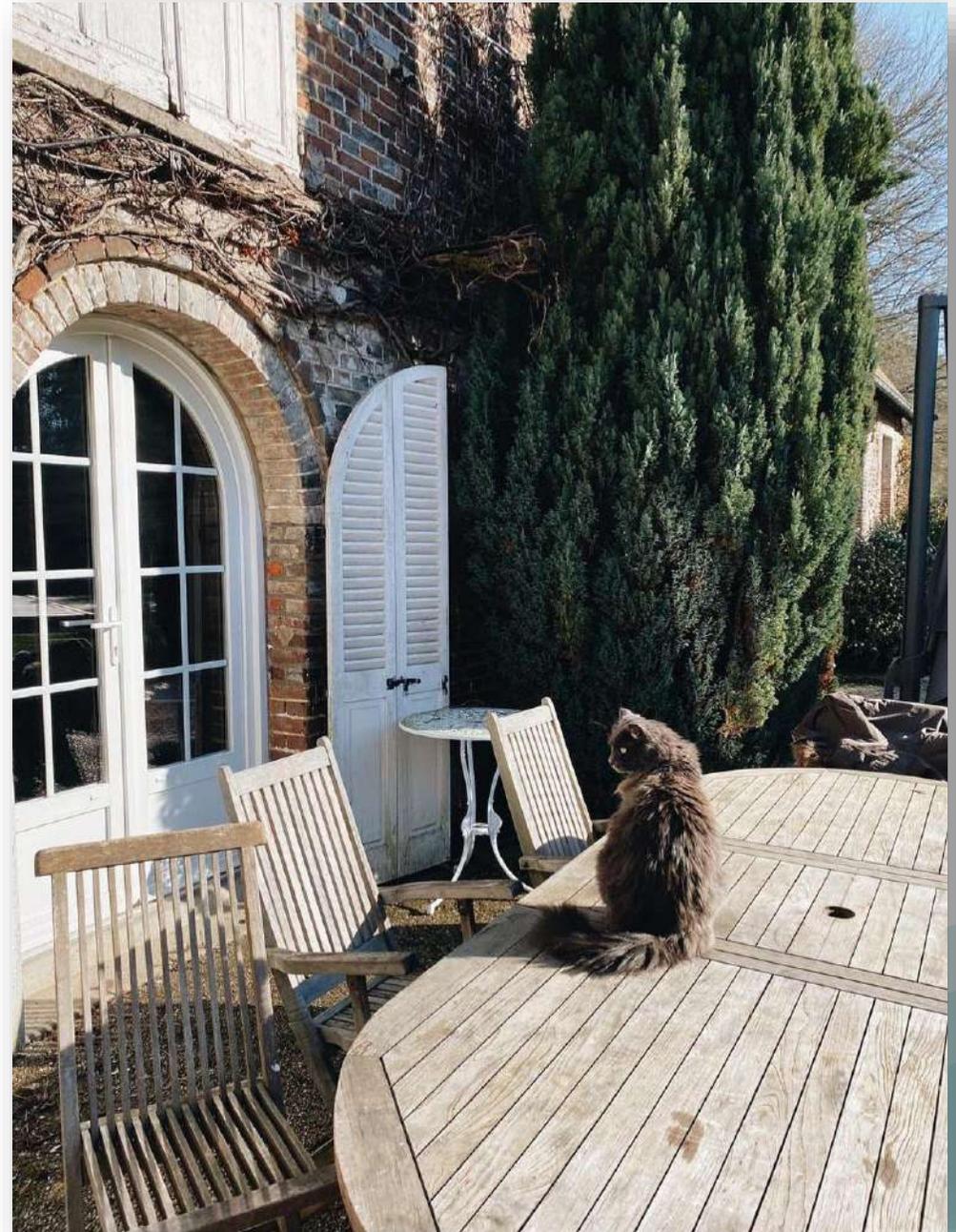
« Yoga et Massage Thai. Slow & Silence »

au Moulin du bonheur, l'Oise.

Saison 3

Le yoga, ce n'est pas faire des postures spectaculaires. Le yoga, c'est faire corps avec l'instant sans penser à hier ou demain. C'est vivre une expérience d'ancrage et de présence. C'est adhérer à l'immédiateté.

Nous sommes des êtres cycliques rythmés par des saisons. L'automne nous invite à ralentir. Laissons-nous être guidés par ce que la nature nous enseigne à travers le silence et la lenteur.





Notre corps change au fil des années. Comment faire pour le conserver le plus sain possible? Quelles habitudes prendre pour maintenir le taux d'énergie constant tout en respectant sa nature profonde?

Dans cette retraite nous explorons les questions d'énergie, d'alimentation ainsi que les vertus de l'eau, du silence et du slow.

Vivre plus lentement, est-ce vivre plus intensément?



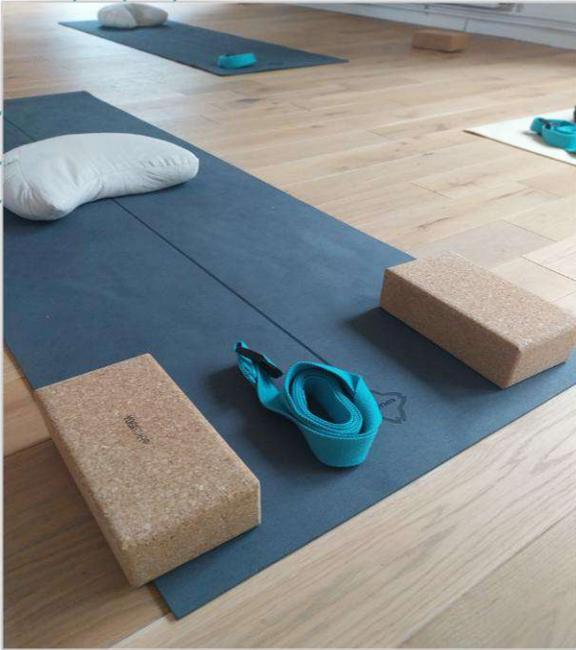
Au programme:

- Dans cette retraite, je vous accompagnerai dans l'exploration de votre monde intérieur par la pratique de méditation en pleine conscience, la pratique de yoga les yeux fermés en alternant les séances de yoga énergie et le yoga récupération.
- Vous apprendrez les techniques de massage thaï traditionnel. Il se pratique habillé, procurant une sensation de chaleur et de bien-être physique. Il est inspiré par le yoga et la culture Bouddhiste. Ce massage est d'une efficacité redoutable. Il vous apporte principalement l'évacuation du stress, la stimulation énergétique et le meilleur sommeil.



STYLES DE YOGA

Les cours de yoga Vinyasa & Hatha & Yin sont accessibles à tout âge et tous niveaux. Des options seront proposées afin que chacun y trouve du plaisir. **Durant la retraite vous aurez 7h de yoga.**



- **Yin yoga** est une pratique lente et méditative avec des postures réconfortantes et sans effort. Il permet de relâcher la fatigue mentale, d'équilibrer l'excès de feu dans le corps en entrant dans un état de la pleine conscience.
- **Vinyasa yoga** est une pratique dynamique et fluide qui synchronise le mouvement sur la respiration, souvent éprouvante et cardio.
- **Hatha yoga** est le yoga de ténacité. Les postures peuvent être statiques mais aussi dynamiques quand il s'agit des salutations au soleil ou à la lune.



MASSAGES

Vous pouvez réserver un massage pour vous auprès de Jenia:

- **Thaï à l'huile:** massage musculaire profond pour relâcher puis rebooster le corps entier.
- **Thai traditionnel:** massage habillé avec la pression profonde, étirements passifs, mobilisation des articulations. Regain d'énergie. Evacuation de stress.
- **Californien:** massage fluide et enveloppant pour se relaxer et lâcher prise.
- **Ayurvédique :** massage indien pour rééquilibrer le flux d'énergie.
- **Réflexologie plantaire:** massage des pieds dans la tradition thaï avec les points d'acupression pour stimuler les organes et les méridiens du corps.
- **Massage crânien indien :** massage indien du haut du dos, nuque, épaules, tête pour le meilleur sommeil et la libération des tensions psychiques.

Pour plus de détails, consultez ma page web:

www.yogajenia.fr

Tarif: 30 min à 45 € / 1h à 80 €


MASSAJENIA



LE LIEU

La retraite aura lieu au Moulin du Bonheur, un véritable havre de paix dans l'Oise à 1h30 de Paris. Entouré de verdure, avec ses chambres spacieuses et confortables, sa salle de yoga et méditation, ses 3 hectares de nature, c'est un lieu propice au ressourcement, à la détente et au retour à soi.



La demeure est constituée de deux bâtisses: la maison principale et la maison secondaire. La première offre un grand séjour avec une salle à manger et une cheminée ainsi que la salle de yoga parfaitement équipée de tout le matériel.





La maison principale abrite des chambres individuelles avec un grand lit (possible en couple), les chambres avec 2 lits séparés et une chambre triple.



La maison secondaire, en duplex, possède un salon privatif avec une petite cuisine, une spacieuse chambre avec 4 lits séparés et la salle de bain. Idéal pour les amis (réservable uniquement pour un groupe de 4)



LA CUISINE GOURMANDE

Marie, la jeune cheffe passionnée de cuisine et de bons produits, vous préparera des plats sains mais toujours gourmands !

Également passionnée de yoga, elle est convaincue que l'alimentation influence profondément notre santé. C'est donc une priorité pour elle, mais bien sûr sans jamais délaissier le goût et les saveurs... Car oui, manger doit avant tout rester un moment de bonheur !

Sa cuisine est influencée par toutes les saveurs du monde et Marie travaille les produits avec son intuition ce qui rend ses plats uniques et généreux avec des notes parfois étonnantes mais toujours équilibrées.



PROGRAMME

Vendredi 14 novembre 2025

14h00-16h00 : Arrivée, installation, temps libre, massages.

16h00 : Goûter

17h00-19h00 : Cercle d'ouverture, médiation et yin yoga.

20h00 : Dîner végétarien

Samedi 15 novembre 2025

07h30 - 09h30 : Petit-déjeuner en libre-service

08h00 - 08h30 : Réveil musculaire : courte séance de mobilité pour ceux qui le souhaitent.

09h30 - 11h30 : Méditation & Vinyasa yoga

12h30 : Brunch

Temps libre. Balades. Massages.

17h30 - 19h30 : Médiation. Initiation au massage thaï

20h00 : Dîner végétarien



PROGRAMME

Dimanche 16 Novembre 2025

07h30 - 09h30 : Petit-déjeuner en libre-service

08h00 - 08h30 : Respiration, courte séance de mobilité

Temps libre. Boissons chaudes à disposition

09h30 - 11h30 : Hatha yoga et méditation.

12h00 : Brunch

Temps libre. Massage sur demande, balades

16h00 : Fin de stage



Tarifs du séjour par personne:

Chambre single:	725 € TTC
Chambre double à partager :	625 € TTC
Chambre triple :	590 € TTC
Maison quadruple:	560 € TTC

Conditions spécifiques :

Early birds -5% avant le 15 septembre 2025:

Chambre single: 688 € TTC

Chambre double à partager: 593 € TTC

Chambre triple: 560 € TTC

Maison quadruple: 532 € TTC

- Prépaiement de 300 € dès la réservation (non remboursable)
- Le solde à régler 3 semaines avant l'évènement, le 24 octobre 2025.

Le tarif inclut par personne :

- Hébergement 3 jours /2 nuits
- Pension complète
- Cours de yoga et ateliers
- Matériel de yoga
- Linge de lit, serviette de bain

Le tarif n'inclut pas :

- Transport
- Massages

Réservation et informations supplémentaires :

jenia@yogajenia.com

 : jeniavoiment

Tel : 06.13.18.31.56

www.yogajenia.fr

Informations pratiques:

Adresse : Moulin du Bonheur
10 rue de la Rutoire,
60650 Lachappelle-aux-Pots

Possible d'organiser le covoiturage.


YOGAJENIA



TEMOIGNAGES

- ❖ « Jenia est une excellente professeure de yoga qui donne beaucoup d'informations pour réfléchir, méditer et faire des exercices de respiration. J'ai participé à deux retraites. Jenia parvient toujours à créer une atmosphère magique et à rassembler autour d'elle des personnes intéressantes et bienveillantes, transformant ainsi la retraite en un îlot de paix et d'harmonie. » *Daria*
- ❖ « Lieu magique et prof extra. Un moment d'épanouissement et d'introversion au sein d'un groupe bienveillant et joyeux grâce à la belle personnalité pétillante de Jenia. » *Sylvie*
- ❖ « Jenia est passionnée par son métier, elle est solaire et généreuse dans sa manière d'accompagner ses élèves yogis ! Sans parler de son talent de masseuse absolument magique pour restaurer l'énergie et enlever le stress. » *Sophie*
- ❖ « Merci Jenia pour cette retraite inspirante, exigeante et bienveillante, à ton image, dans un lieu magique en pleine nature. » *Corinne*

