

Retraite de Yoga

« Les bonheurs éphémères »

2 – 4 octobre 2026 dans 'Oise

3 jours /2 nuits



Retraite

« Les bonheurs éphémères »

au Moulin du bonheur, l'Oise.

Saison 4

« Pouvons-nous être heureux dans un monde injuste? Et pourquoi pas! »,
déclare Charles Pépin.

Il nous appartient de cultiver notre bonheur pour éviter de rajouter notre mal au celui du monde. Le bonheur ce n'est pas forcément la joie et le plaisir, c'est aussi l'apprentissage et la compréhension.



Le bonheur c'est comme le jeu à somme positive:
le scénario où tous les participants sont gagnants.

Si j'augmente mon niveau de bonheur et de satisfaction, cela contribue au vôtre. La hausse de mon bien-être réduit la misère générale. C'est un effet neuro-miroir! Donner l'exemple c'est la meilleure façon de faire l'impact sur les autres.





PROGRAMME:

- Dans cette retraite nous apprendrons **la méthode du bonheur SPIRE**, élaborée par Tal Ben-Shahar, enseignant et écrivain spécialisé dans le domaine de la psychologie positive et du leadership.
- Je vous accompagne dans votre travail corporel en recherche d'alignement : **le yoga, la respiration et la méditation** étant les excellents outils pour y accéder.
- Samedi après-midi vous êtes invités à participer à **un atelier d'écriture** animé par l'écrivaine Marie-Astrid Prache. Lors de ses ateliers, elle propose une approche sensible et accessible, invitant chacun à écrire librement, sans prérequis ni recherche de performance.



ATELIER D'ÉCRITURE

Marie-Astrid Prache est écrivaine et voyageuse. Elle a vécu à Moscou, Minneapolis, Shanghai puis Singapour, expériences qui nourrissent son imaginaire et son écriture. Passionnée de littérature et de récits intimes, elle aime explorer, à travers les mots, les liens entre mémoire, émotions et lieux traversés. Elle a collaboré avec le City Guide Louis Vuitton de Shanghai, continue d'écrire pour Le Vent de la Chine, une newsletter hebdomadaire d'analyse de l'actualité chinoise. En 2023, elle publie chez Paulsen « Et Shanghai demeure », et travaille sur un deuxième roman qui sortira chez le même éditeur en 2027.





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 8h 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

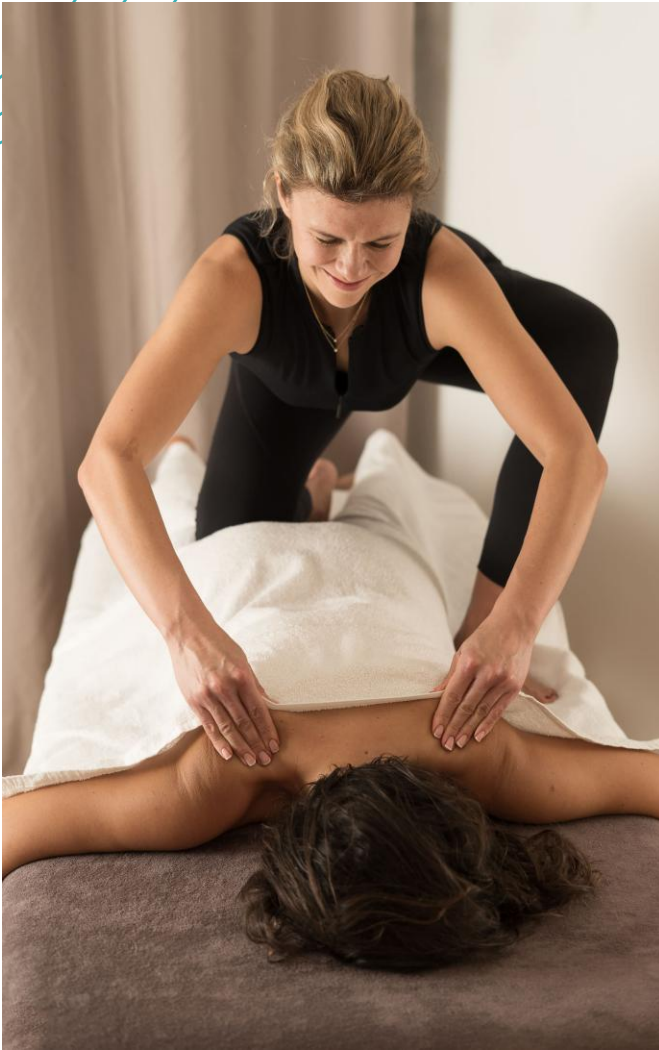
Vous pouvez réserver un massage pour vous auprès de Jenia:

- **Thaï à l'huile:** massage musculaire profond pour relâcher puis rebooster le corps entier.
- **Thaï 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 €



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.



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, 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 twin (2 lits séparés) et une chambre triple.





Vendredi 2 octobre 2026

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

16h00 : Goûter

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

20h00 : Dîner végétarien

Samedi 3 octobre 2026

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

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

09h30 - 11h30 : Vinyasa yoga. Respiration & Méditation

12h30 : Brunch

Temps libre. Balades. Massages.

15h-17h : Atelier d'écriture

17h45 - 19h45 : Hatha Yoga «Contentement»

20h15 : Dîner végétarien

Dimanche 4 octobre 2026

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

08h00 - 08h30 : Respiration détox & mobilité

09h30 - 11h30 : Vinyasa yoga. Respiration & Méditation

12h30 : Brunch

Temps libre. Massages sur demande

16h00 : Fin de stage



Tarifs du séjour :

Chambre single : 735 € TTC

Chambre double : 635 € TTC

Chambre triple : 599 € TTC

Conditions spécifiques :

Early birds -5% avant le 1 juillet 2026:

Chambre single: 698 € TTC

Chambre double (lits séparés): 603 € TTC

Chambre triple: 569 € TTC

- Prépaiement de 350€ dès la réservation (non remboursable)
- Le solde à régler 3 semaines avant l'évènement, le 11 septembre 2026 (non remboursable)

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 (sur réservation auprès de [Jenia](#))

Réservation et informations supplémentaires :

jenia@yogajenia.com

Tel : 06 13 18 31 56

www.yogajenia.fr

 [jenivoiment](https://www.instagram.com/jeniavoiment)

Informations pratiques:

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

Possible d'organiser
le covoiturage!

