

DELIOGA
propose

RETRAITE

Yoga & sonothérapie

Ferme Moulin Butin
AU COEUR DU PERCHE

Week-end
10-12 avril 2026



Simplicité & lenteur

A l'aube du printemps, les jours rallongent et la nature émerge à mesure que l'énergie refait surface.

Cette retraite est une invitation à accueillir ce mouvement de vie : se libérer de l'hiver, réveiller le corps, alléger le mental et semer les graines de ce que l'on souhaite voir grandir.



Je m'appelle Marie, je suis professeure de yoga et sonopraticienne.

Je m'intéresse au mouvement sous toutes ses formes et l'approche fonctionnelle tient une place prépondérante dans mon enseignement.

Chaque cours s'adapte à la diversité des corps et des niveaux.



La ferme Moulin Butin

Nichée au coeur du Perche, Moulin Butin est une **ferme en permaculture** entourée de verdure et à proximité immédiate d'une forêt paisible, offrant une **immersion totale dans la nature**.

La maison d'accueil se situe en **lisière de forêt**, avec un accès direct à de nombreux sentiers de randonnées. Ces chemins vous invitent à vous immerger pleinement dans la nature et sont une opportunité idéale pour **vous ressourcer** pendant votre temps libre.

Vous pouvez également flâner au sein même de la ferme.



Les pratiques

Les pratiques de yoga et les bains sonores auront lieu dans une **salle avec vue sur le jardin**. Elle est entièrement équipée et met à votre disposition **tout le matériel nécessaire à la pratique** (tapis, coussins, sangles, briques, cales, bolster, couvertures).

Le séjour comprend **différentes pratiques** (vinyasa, yin yoga, bain sonore, méditation, pranayamas). Elles sont **accessibles à tout niveau**.

Durant le séjour, des **activités collectives** seront proposées, ainsi que des **temps libres**.

Chaque jour, vous participerez à 45min de **karma yoga** : par petit groupe, vous aiderez à la préparation des repas, à l'entretien de la maison ou au jardinage dans la ferme.



Bien manger

Le séjour est en **pension complète** et comprend :

- Un petit-déjeuner buffet
- Un déjeuner végétarien
- Un goûter
- Un dîner végétarien
- Des infusions à disposition toute la journée

Tous les repas proposés sont **bio**, avec les légumes et herbes fraîchement **récoltés de la ferme**, les fruits de la ferme (selon les saisons), les œufs des poules de la ferme. Le reste des produits (céréales, etc) est bio et **le plus possible local**.

En cas d'intolérance alimentaire ou d'allergies, les plats pourront être adaptés. Merci de préciser en amont.



Programme

Vendredi 10 avril

Dès 16h – Accueil

18h – cercle de présentation & Slow flow : Vinyasa doux & méditation (1h30)

19h45 – dîner & temps d'échange

Samedi 11 avril

Dès 8h – petit-déjeuner

9h30 – yoga vinyasa - pranayama - méditation (2h)

12h30 – Karma yoga & déjeuner

-

14h – temps libre ou de partage (randonnée, lecture, découverte de la ferme, landart en forêt)

17h – yin yoga (1h15)

18h15 – temps pour soi & dîner

20h15 – Pranayama et bain sonore pour bien dormir (1h15)

Dimanche 12 avril

Dès 8h – petit-déjeuner

9h30 – YangYin (1h15)

12h30 – karma yoga (45') & déjeuner

14h – bain sonore pour se détendre (1h)

15h – temps libre et cercle de fermeture



Nébergement

Salles de bains (RDC et étage)

deux salles de bains avec douches, vasques, toilettes sèches et à eau



Chambre RDC

Pour une ou deux personnes, un lit double 160



Chambre Nord

Pour une ou deux personnes, deux lits simples ou un lit double 160



Chambre Sud

Pour une ou deux personnes, deux lits simples



Chambre conviviale

Pour trois à quatre personnes, lits simples

Tarif

Early Bird - 320 €

Pour toute inscription avant le 15 janvier

Tarif normal - 360 €

A partir du 15 janvier

Le tarif comprend :

- 2 nuits en pension complète à la ferme (repas locaux & bio)
- les pratiques de yoga, méditation, pranayamas & bains sonores
- prêt du matériel de yoga (tapis, briques, sangles, coussins, plaid, etc) et l'accompagnement tout au long du week-end
- le linge de lit

[Je réserve ma place](#)



DELIOGA

Accessibilité

Venir à Moulin Butin

Moulin Butin

Origny-le-Butin, 61130 Belforêt-en-Perche

[Voir sur Google Maps](#)



Gare la plus proche : Nogent-le-Rotrou (29 km)
(possibilité d'organiser une navette)

depuis Paris : 1h40 en moyenne

depuis Chartres : 45 minutes en moyenne

depuis Le Mans : 45 minutes en moyenne

En voiture :

180 km de Paris / 89 km Chartres



DELIOGA

Je réserve ma place

Les places sont volontairement limitées pour garantir une atmosphère intime et bienveillante.

En scannant, ou

En cliquant ici



scannez-moi

Me contacter

07 70 28 07 92

delio.ga@hotmail.com

www.delioga.com

Profitez du tarif Early Bird

320 €

Valable pour les inscriptions avant le 15 janvier 2026.

Tarif normal

360€

Valable pour les inscriptions à partir du 15 janvier 2026.

Témoignages

SAISON 2025

“ Une pause parfaite. Un weekend qui permet un vrai recentrage. ”

Nina

“ Bonne ambiance, super cours, un très bon week-end dans un endroit très agréable. ”

Silke

“ Un pur moment de bien être, de partage et d'échange ! ”

Sophie