



RETRAITE YOGA & SONOTHÉRAPIE

04 - 06 avril 2025

Ferme Moulin Butin

avec Marie - DELIOGA



L'ESPACE DE VIE



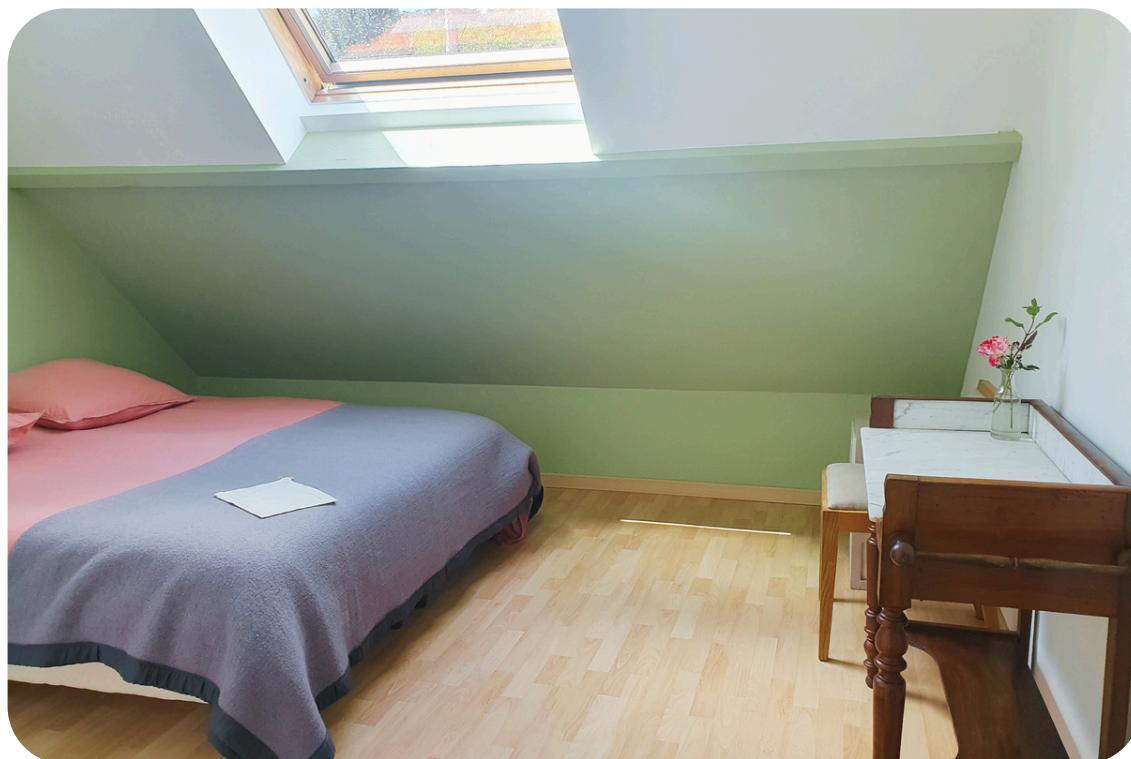
La retraite de yoga se déroule dans une ferme en permaculture au cœur du Perche, **entourée de verdure** et à proximité immédiate d'une forêt paisible, offrant une **immersion totale dans la nature**.





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





La chambre Nord

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



La chambre Sud

Pour une ou deux personnes, deux lits simples



La chambre Conviviale

Pour trois à quatre personnes, lits simples



Salles de bains

(RDC et étage)

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

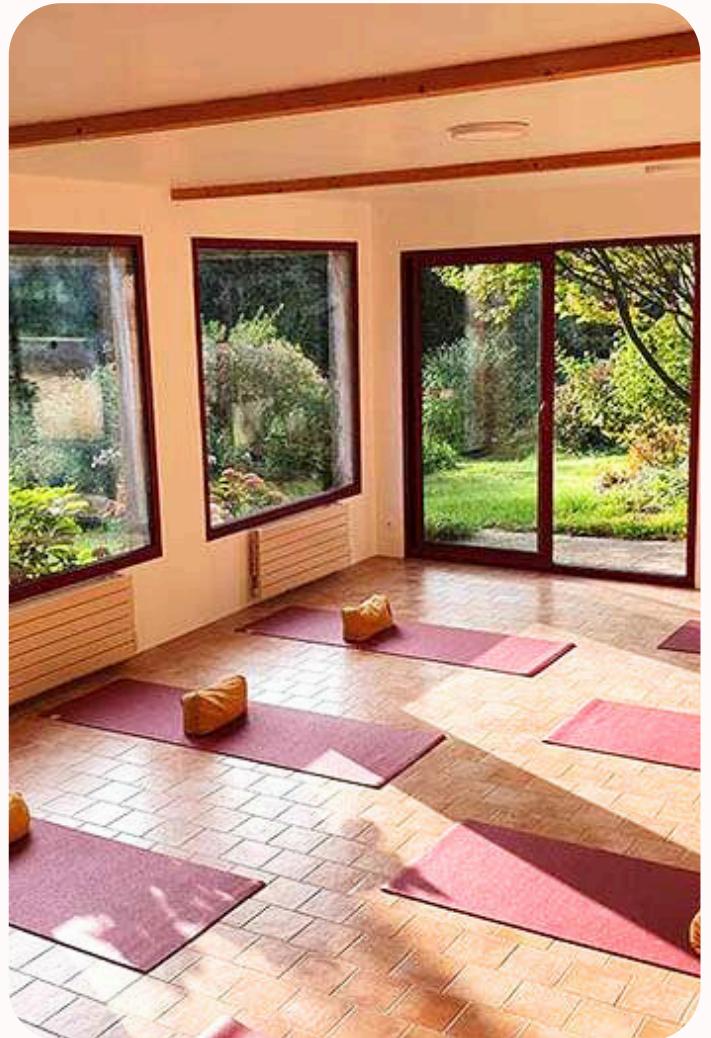


La cuisine - salle à manger
Cuisine équipée, salle à manger, poêle



LES PRATIQUES

Les pratiques de yoga 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, coussins pour les yeux).



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

LES REPAS



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

- Un petit-déjeuner buffet
- Un déjeuner végétarien (salade de crudités, plat chaud, salade verte, pain, sucré)
- Un goûter (encas avec des biscuits, ou fruits, fruits secs ou un gâteau)
- Un dîner végétarien (selon la saison une soupe froide ou chaude, un plat chaud, de la salade verte)
- Des infusions 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 04 avril

Dès 16h - Accueil

18h - cercle de présentation & Yin Yoga : relaxation & méditation (1h30)

19h45 - dîner & temps d'échange

Samedi 05 avril

Dès 8h - petit-déjeuner

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

12h30 - déjeuner

-

14h - temps libre ou de partage (randonnée, lecture, découverte des instruments, massage sonore en option, découverte de la ferme en option, etc)

17h - yin yoga (1h15)

18h15 - temps pour soi & dîner

20h15 - Bain sonore pour bien dormir (1h)

Dimanche 06 avril

Dès 8h - petit-déjeuner

9h30 - Yoga vinyasa & bain sonore (1h30)

12h30 - déjeuner

14h- cercle de fermeture

TARIFS

Le séjour de 3 jours & 2 nuits

299€ / personne

Le tarif inclut :

- les repas
- les nuits
- les pratiques de yoga
- les bains sonores

Le matériel de yoga (tapis, bolsters, briques, sangles, etc) et les draps sont inclus.

Options

Sur demande, il est possible de réserver un soin ou un atelier sur place :

- Massage sonore individuel (45min) | supplément 49€
- Visite de la ferme & atelier au jardin (2h)* | supplément 15€

* maintenu à raison de 5 participants minimum
auquel cas le participant sera remboursé

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