

# RALENTIR & SE POSER...

## Weekend Yoga dans le Perche

Du 9 au 12 octobre 2025

A l'automne, la Nature ralentit et les feuilles tombent. L'énergie baisse en même temps que la lumière, alors que l'automne est bien souvent une période active et tourbillonnante. Nous nous inspirerons du rythme naturel pour ralentir physiquement et mentalement, afin d'aborder la saison froide sereins et reposés.

### PROGRAMME

#### Jour 1 : se poser et dénouer les tensions

Entre 15h et 17h : accueil au Moulin

18h-19h30 : pratique de hatha yoga douce

#### Jour 2 : ralentir

8h30 : fruits & tisane

9h-11h : hatha yoga dynamique & restauratif

11h30 : brunch végétarien

17h-19h : relaxation myofasciale & pranayama

#### Jour 3 : s'ancrer

8h30 : fruits & tisane

9h-11h : hatha yoga dynamique & restauratif

11h30 : brunch végétarien

14h-17h : atelier cuisine végétarienne

17h-19h : relaxation myofasciale & pranayama

20h30-21h30 : atelier Mon Moment Magique à la cheminée

#### Jour 4 : s'installer en soi

8h30 : fruits & tisane

9h-11h : hatha yoga dynamique & restauratif

11h30 : brunch végétarien

14h-15h : au revoir et départs / fin du stage

Ce stage inclut 12h de pratique de yoga / méditation, 1 massage assis, l'hébergement en pension complète (repas végétariens) et l'atelier de cuisine végétarienne (1h30).

#### POUR VOUS INSCRIRE :

1 - Remplir la fiche d'inscription

2 - Régler l'acompte (stage de yoga) en ligne

3 - Le solde (hébergement et atelier cuisine) sera à régler en chèque ou espèces directement sur place.

Contact : Diane Duhamel

diane\_duhamel@yahoo.fr / 06 81 77 93 75

www.dianeduhamel.podia.com / www.joy-opaleyoga.com

#### TARIF YOGA / MASSAGE :

205€ si chambre individuelle

185€ si chambre partagée

#### TARIF HEBERGEMENT / REPAS

255€ : individuelle

225€ : double

210€ : triple

204€ : quadruple

15€ : atelier cuisine

#### TARIF YOGA EARLY : 155€

(si réservation  
avant le 14/07/2025,  
uniquement pour les  
chambres partagées)





## DIANE

**J'enseigne le yoga depuis 2011, à Paris puis à Calais, où j'ai créé ma propre salle Joy Opale Yoga avec ma soeur Axelle.**

Je découvre le yoga en 2005. Immédiatement, cette discipline m'apaise physiquement, mentalement et émotionnellement. En me connectant à mon corps et à mon souffle, je redécouvre le mouvement, ainsi qu'une vie plus libre et plus alignée avec mes désirs profonds. J'aime aussi les mots, qui me soignent et m'aident à exprimer mon monde intérieur. Dans ma vie personnelle comme professionnelle, ils sont une source d'inspiration et une voie d'expression sans fin, que je mets au service des autres en tant que rédactrice, ou dans des accompagnements au travail d'introspection. Enfin, j'aime la nature et les plantes, que j'explore avec passion via l'aromathérapie. Eternelle apprenante, les plantes sont les professeurs de mon âme et m'aident à comprendre et à me connecter à moi au-delà du corps et des mots.

Dans mes cours, j'invite chacun.e à se connecter à son guide intérieur. L'ayurvéda, qui est le fondement de mes formations en yoga et en aromathérapie, me guide ainsi dans une approche personnalisée et à l'écoute. J'ai à coeur d'aider mes élèves à s'approprier les pratiques et à découvrir ce qui est bon pour eux.

## AXELLE

**A l'écoute des autres comme de ses convictions, Axelle a naturellement choisi l'intégrité comme chemin de vie.**

Fidèle à ses valeurs, elle concrétise ses choix de vie, comme l'instruction en famille. C'est pour elle une manière d'offrir aux enfants une enfance libre et épanouie, adaptée à leur rythme et à leur maturité émotionnelle. En agissant via l'éducation elle souhaite montrer que l'on peut faire autrement pour former des personnes plus autonomes, ouvertes et conscientes de leur place dans le monde du vivant. Avec son conjoint, ils poursuivent l'idéal d'expérimenter l'habitat partagé en famille. Elle a contribué à la création de JOY Opale Yoga et s'est également formée en massage assis. Elle propose régulièrement ses massages en entreprise ou en individuel chez JOY : un soin apaisant qui offre un relâchement profond et un retour au calme mentalement comme physiquement.



## LE MOULIN DES BOUILLONS

Dans un parc de 120 hectares au coeur du Perche, le Moulin des Bouillons (16ème siècle) est un véritable havre de paix et d'harmonie. Antoine et Caroline, nos hôtes, ont à coeur de nous faire passer des moments chaleureux et conviviaux. Le parc permet de faire de grandes balades au calme sans crainte de se perdre.

Les repas sains, gourmands et végétariens sont source de discussions inépuisables ;) et Caroline a à coeur de partager sa passion et son savoir lors d'un atelier cuisine végétarienne.

## ACCES

Informations d'accès sur le site du Moulin des Bouillons : [www.moulindesbouillons.com](http://www.moulindesbouillons.com)

Accès train : depuis la Gare de Paris Montparnasse > La Loupe.

Horaires conseillés : Aller 13h06 / Retour 16h28.

Un covoiturage peut être organisé depuis Calais et Paris.

Contact : Diane Duhamel

[diane\\_duhamel@yahoo.fr](mailto:diane_duhamel@yahoo.fr) / 06 81 77 93 75

[www.dianeduhamel.podia.com](http://www.dianeduhamel.podia.com) / [www.joy-opaleyoga.com](http://www.joy-opaleyoga.com)