

*Le Yoga  
des Panthères*



## Weekend Yoga du 02 au 05 juillet 2026

Centre zen du moulin de Vaux Flée (72)

Evasion et déconnexion  
Pratique approfondie  
Yoga, méditation, bains sonores, flânerie  
Plaisirs de la table et convivialité



# s'offrir un petit break, vivre un grand dépaysement

Le temps d'un weekend estival, je vous propose de vivre une expérience intense du yoga, portée par les nombreuses pratiques et la force du groupe, mais aussi dans un cadre de verdure et de paix unique. Toute personne arrivant au Moulin de Vaux est saisie par la sérénité des lieux qui nous amène à l'essence même du mot « retraite » : se retirer, s'abstraire... de nos quotidiens surchargés, de nos contraintes familiales, professionnelles ou sociales. Une pause à la fois dense et spacieuse dont les bienfaits vous impregneront durablement !



## entrer en résonance

Les pratiques de yoga seront variées et adaptées à votre niveau, débutant comme confirmé.

Dynamiques le matin, restauratives et douces l'après-midi, elles incluront des temps de pause essentiels pour expérimenter le yoga autrement : par la contemplation, l'intuition, dans la relation au lieu et aux autres.

Tout dans ce lieu inspire et incite à pratiquer ce que le yoga peut offrir de meilleur pour nous : créer de l'espace, de la connexion aussi bien avec soi-même qu'avec ce qui nous entoure.



## une salle de pratique 100% zen

Le moulin est originellement dédié à la pratique du zen. Le propriétaire des lieux a conçu et construit une salle de pratique inspirée de cette tradition de méditation japonaise prenant ses racines dans la spiritualité bouddhiste.

C'est un espace de 70 m<sup>2</sup>, doté d'un parquet, de larges baies vitrées et de cloisons de feuille de riz. Entre simplicité et élégance, cette salle accueillera toutes nos pratiques



## plaisir des sens

D'abord par le lieu, entouré d'une petite forêt et du bras d'une rivière, il offre un cadre propice rendant évident la possibilité de ce connecter à ce/ ceux qui nous entoure, au vivant.

Enfin c'est aussi par la nourriture que se fera l'appel aux sens : notre cheffe Caroline est spécialisée dans la cuisine végétale, et tout son menu sera pensé autour de nos pratiques



# votre programme

yoga nidra : profonde méditation guidée jonglant sur les états de veille et de sommeil

yoga vinyasa : yoga dynamique et en mouvement

yin yoga : yoga d'étirement intense où les postures sont maintenues dans la longueur

d'autres pratiques et méthodes seront proposées tout au long du stage, vous les découvrirez sur place !



## jeudi

17h arrivée sur le lieu, installation

18h30 cercle de bienvenue, yoga nidra

20h15 diner

## vendredi

7h00 réveil du yogi : yoga nidra et étirements doux

8h00 petit déjeuner

10-12h30 : vinyasa yoga (pratique dynamique et en mouvement )

12h30 déjeuner

13h30- 16h00 : temps libre

16h30 : balade méditative en forêt de Bercé

18h00 : yoga nidra

19h15 : diner



## samedi

7h00 réveil du yogi

8h00 petit déjeuner

10h00 -12h30 : vinyasa yoga

12h30 déjeuner

13h30 - 16h00 : temps libre

16h30 : atelier postural et yin yoga

19h15 : diner

20h15 : bain sonore

## dimanche

7h00 réveil du yogi

8h00 petit déjeuner

10-12h30 : vinyasa yoga

12h30 déjeuner

13h30- 15h00 : temps libre

15h : yoga yin / nidra et cercle de fin

16h30 : départ



le programme peut être soumis à de petits changements selon les aléas météo et organisationnels

# tarifs, infos pratiques, conditions

**coût du stage : 516€**

**early bird : 490€ (pour toute réservation avant le 15 avril)**

## mode de paiement

- chèque à l'ordre de laïla farah  
- virement : FR76 1940 6370 4180 6398 6000 179  
AGRIFRPP894  
LAILA FARAH

**1/ arrhes de 236€ à déposer pour réserver votre place (210€ pour early bird)**

**2/ solde de 280€ à régler en chèque ou espèces  
15j avant la retraite**

## politique d'annulation

en cas d'empêchement pour raison médicale justifiée par un certificat jusqu'à 30 jours avant la retraite : remboursement des arrhes possible jusqu'à 50% du montant. au delà aucun remboursement n'est possible

## se rendre au Moulin

PAR LE TRAIN :

Gare la plus proche : Château du Loir ( 5km du Moulin de Vaux )

depuis Paris changement au Mans ou à Tours.

Taxi depuis la gare : Taxi-Ambulances Val de Loir 02 43 44 03 30 ( entre 20 et 25€ )

EN VOITURE :

Le Moulin de Vaux se situe à 1.2 km de Flée, à gauche en direction du Port Gautier

A 50 minutes depuis Tours ou Le Mans

A 2h30 depuis Paris

## le tarif comprend

hébergement

nourriture (3 repas par jour + petites collations dispo : préparée par une cheffe spécialisée en cuisine végétale

mise à disposition des lieux de pratique et d'une partie du matériel (tapis, zafus)

enseignement (plus de 15h de pratique )et organisation

## conditions d'hébergement

chambres individuelles (dispo selon l'ordre d'arrivée)ou chambres partagée non-mixte

nb : pour moins de 12 participant.e.s, chaque personne peut avoir une chambre à soi !

## le tarif ne comprend pas

- déplacement aller-retour

le lieu se trouve à 1h en voiture de tours : privilégions le covoiturage !

- la matériel additionnel conseillé, non-fourni : 1 bolster 2 briques et 1 sangle.

Les tapis et zafus sont empruntables sur place mais je recommande de se munir de son propre matériel.

- les serviettes de bains (pour la douche et la baignade)



## à propos du moulin de vaux

### simplicité et authenticité loin de toute agitation

Le Moulin de Vaux est un ancien moulin restauré comprenant plusieurs bâtiments : c'est un lieu champêtre où une attention est portée à la biodiversité et à l'écologie (espaces naturels, assainissement écologique, énergies renouvelables, essences locales ...)

C'est aussi un lieu spécialement étudié pour le zen situé dans un environnement simple et authentique sur un grand terrain en bordure de rivière. Le centre est contigu à l'habitation du propriétaire, architecte et moine zen.



La salle en parquet d'inspiration japonaise convient pour le yoga et la méditation. Ouverte sur la prairie et la forêt, elle invite à une pratique harmonieuse et respectueuse de l'environnement

## à propos de moi

### Laïla Farah, créatrice du Yoga des Panthères

Je suis Laïla, créatrice du yoga des panthères, enseignante et yogini passionnée depuis 2008.

J'ai à coeur de transmettre avec justesse ce qui m'a touchée dans mon chemin de yogini.

Se connecter par le souffle, le mouvement, alterner entre précision et spontanéité... j'enseigne depuis 2019 au moyen de diverses méthodes : vinyasa, hatha, yin et nidra qui sont les multiples facettes de ce joyau de connaissance et d'action qu'est le Yoga.



Je donne cours essentiellement à Tours en indépendante et au sein d'associations, parfois en ligne et à l'étranger lors de stages. Pour moi l'enseignement et la promotion du yoga doivent se faire dans une optique inclusive, j'essaie donc de maintenir un équilibre entre accessibilité et exigence.

pour toute question concernant le stage, vous pouvez me contacter

06 48 16 51 33  
leyogadespantheres@gmail.com



**Au plaisir de vous accueillir pour ce beau moment suspendu !**

Lokah Samastah sukhino bhavantu  
(que tous les êtres de tous les mondes vivent heureux et en paix)