

Stage Yoga Nu et Massage Nu

pour hommes

Gîte du Grand Peisselay
69170 Valsonne



Du lundi 22 au vendredi 26 août 2022

Séjour naturiste en pleine nature



Dans un cadre privilégié en pleine nature, venez vous ressourcer dans une ambiance 100% naturiste entre hommes.

Ce stage vous offrira la possibilité de partir à la recherche de vous-même, de retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit grâce aux effets conjugués du yoga nu et du massage.

Daniel, enseignant en yoga nu depuis 10 ans et Jean François, masseur spécialisé en massage balinais depuis 5 ans seront vos guides pendant cette semaine. Le matinée sera consacrée à une séance de méditation et de yoga et l'après-midi, un atelier d'initiation aux massages, des échanges de massage, un atelier de yoga tantra nu, d'une rando-nue et plein d'autres activités autour du bien-être et du corps.

La semaine s'articulera autour d'un thème, nos enveloppes corporelles : les kosha. Selon l'hindouisme, l'homme est constitué de cinq corps allant du plus grossier au plus subtil. A découvrir lors des séances de yoga et du massage.

www.gitegrandpeisselay.com



Détente et ressourcement

Journée type :

7h30 – 8h00 : méditation

8h00 – 9h00 : petit déjeuner

9h30 – 12h30 : yoga nu

13h : déjeuner

16h – 19h : ateliers*

20h : diner

* initiation massage balinais, échange de massage, rando-nue, yoga nu tantra



Tarif par personne comprenant :

L'hébergement, les repas, le yoga et les ateliers :

699 € tarif en chambre partagée.

729 € tarif en chambre individuelle.

Détail des tarifs :

689 € soit 309 € (pension complète + hébergement) + 390 € (yoga et ateliers).

729 € soit 339 € (pension complète + hébergement) + 390 € (yoga et ateliers)

- 4 chambres à 2 lits, 1 chambre à 4 lits et 4 chambres à lit double (pour couple ou personne seule)

- Le nombre maximum de stagiaires est fixé à 13 personnes.

L'hébergement se fera au gîte du Grand Peisselay dans le Rhône à 50km de Lyon au sein du Beaujolais vert. Ce gîte écologique est en symbiose avec la nature.

Notre environnement pendant 5 jours sera composé d'air pur, de nature à perte de vue, de calme et de silence.

Il n'y aura pas de possibilité de planter une tente dans le jardin.

La nudité sera possible dans tout le gîte.

Le yoga, les massages et les ateliers se feront dans une salle dédiée à la pratique et s'il fait beau, nous les pratiquerons en extérieur dans une belle terrasse face à la nature.

Les repas seront préparés par le gîte et seront non végétariens (si vous avez des contraintes alimentaires, merci de le signaler).

Informations pratiques

Accueil : dimanche 21 août à 18h

Départ : samedi 27 août à 10h

Adresse : Gîte du Grand Peisselay

4,69 chemin du Grand Peisselay

69170 Valsonne

Venir en train : De Lyon Part Dieu, prendre le train pour Tarare. Il y a un train toutes les demi-heures. A Tarare, nous viendrons vous chercher gratuitement.

Venir en voiture : Callez votre GPS sur « le col de Cassettes », commune de Valsonne (69170) et prendre le chemin de Peisselay » affiché au col puis suivre les panneaux « gîte rural ».



Vers un yoga de l'unité

Dans le cadre de la crise sanitaire du covid-19, **un passe vaccinal complet est obligatoire** pour assister au stage (si toujours en vigueur). Je renvoie à la responsabilité de chacun de faire un test avant s'il a le moindre doute sur son état.

Information et Inscription par mail

yogidaniel@free.fr ou sur le site à l'onglet « calendrier » à la date du stage

Yoga Arc-en-Ciel

Yoga Nu Paris

06 82 82 44 31

www.yoga-arcenciel.com

Siret : 75221291000018