OM'TANTRA

Programme Randoyoga gay naturiste au Moulin de Titet

30 septembre-03 octobre 2021

Jeudi

Arrivée au moulin prévue **entre 15h et 18h**

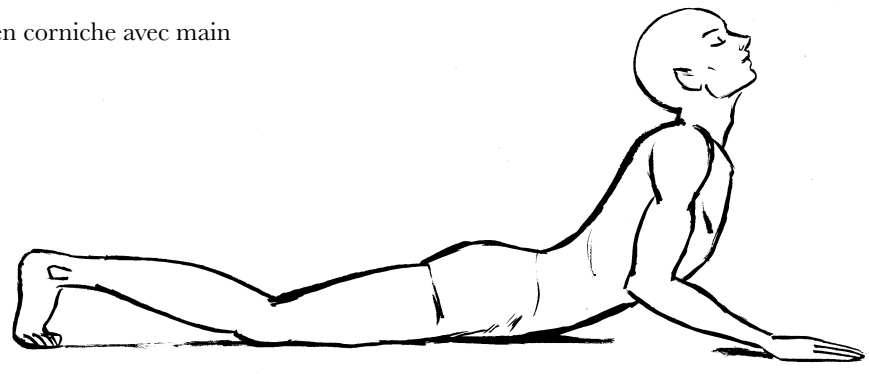
- attribution des chambres et règlement du séjour
- **temps libre**, temps de déconnexion d'avec le quotidien et de re-connexion à soi et au moment présent (jacuzzi/piscine en juin)
- **18h30 : yoga** : pratique de **Surya namaskar**, la salutation au soleil
- **19h30** : repas
- **21h00** : Pratique de **yoga nidra**, yoga du sommeil/relaxation profonde

Vendredi

Randonnée au mas d'Azil
La corniche de la grotte

Durée : 2h30
Distance : 7kms
Dénivelé : 200m
Difficulté : aucune, passage en corniche avec main courante

- **8h00 : pratiques matinales** :
  - pranayamas (techniques de respiration)
  - asanas (les 5 tibétains + postures de yoga)
  - Do In (pratique énergétique)
- **9h00 : petit déjeuner**
- **10h30** : départ **randonnée la grotte du Mas d'Ail**
- **15h00 : temps libre**
- **18h00 : yoga**
- **19h30 : repas**
- **21h00** : Pratique de **yoga nidra**, yoga du sommeil/relaxation profonde.

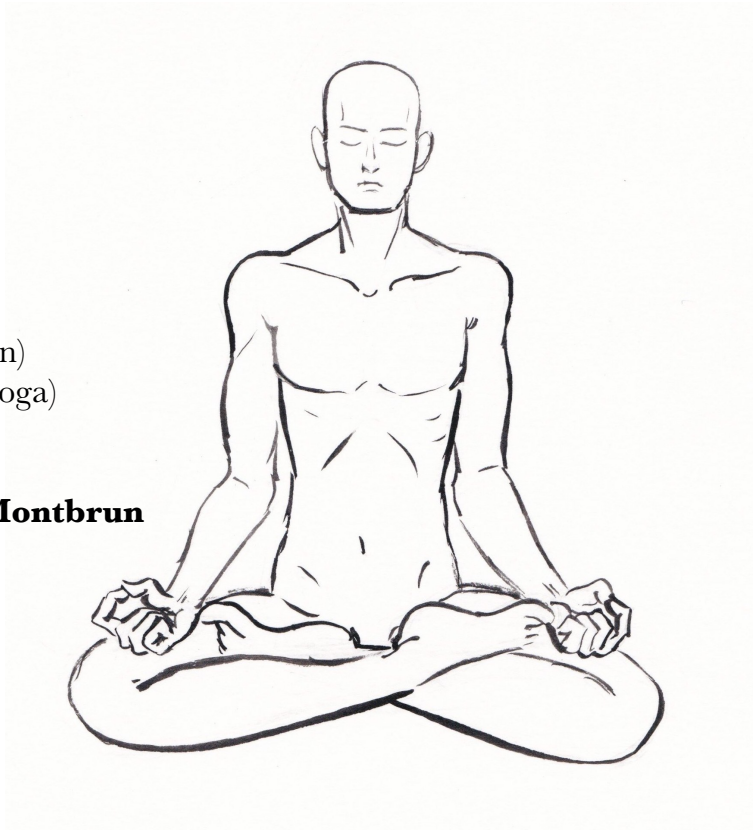


Samedi

- **8h00 : pratiques matinales** :
  - pranayamas (techniques de respiration)
  - asanas (les 5 tibétains + postures de yoga)
  - Do In (pratique énergétique)
- **9h00 : petit déjeuner**
- **10h30** : départ **randonnée la cascade d'arc**
- **14h30 : temps libre**
- **18h00 : yoga**
- **19h30 : repas**
- **21h00** : soirée **jeux de société**

Randonnée la cascade d'Ars

Durée : 3h aller/retour
Distance : 10kms
Dénivelé : 500m
Difficulté : aucune



Dimanche

- **8h00 : pratiques matinales** :
  - pranayamas (techniques de respiration)
  - asanas (les 5 tibétains + postures de yoga)
  - Do In (pratique énergétique)
- **9h00 : petit déjeuner**
- **10h30** : départ pour **le marché atypique de Montbrun Bocage**
- **13h00 : repas au Moulin**
- **14h00 : temps libre**
- **18h00 : départ**

Notre objectif est bien sûr de **pratiquer la randonnée et le yog**a mais également de **nous offrir un moment de partage, de rencontre et d'humanité.**

Merci de nous faire confiance

Dany, Bruno et Nicolas

Programme susceptible de subir des modifications en fonction de la météo, par beau temps, pratique du yoga en extérieur, les randonnées sont adaptées aux débutants avec peu de dénivelé et d'une durée comprise entre 2h et 3h de marche.

OM'TANTRA

Informations supplémentaires

L'hébergement

Le Moulin de Titet chambres d'hôte 100% gay naturiste

Situé en bordure de rivière et entouré de végétation, tu bénéficieras d'un cadre paisible et intimiste. Tu partageras une chambre spacieuse équipée de salles de bain et de WC privatifs. Tu profiteras en extérieur d'une grande terrasse en bois, d'une piscine et d'un spa balnéothérapie 5 places.

Le site entièrement boisé et sans vis-à-vis te permettra de pratiquer le naturisme en toute liberté.

4 JOURS/3 NUITS
490 € TTC

Les repas

Les repas sont **végétariens**. Le Moulin de Titet offre des repas de qualité confectionnés par **un traiteur**.

- **petit déjeuner** : thé ou café, jus d'orange frais, pain, beurre, confiture maison
- **déjeune**r : pique nique pour les randonnée, repas froid le dimanche midi
- **diner** : Entrée, plat, dessert

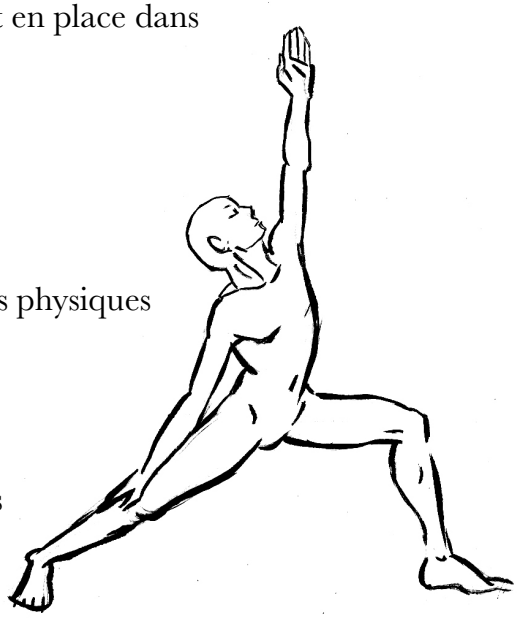
Boissons hors repas non comprise dans le tarif (le moulin met à disposition des boissons à régler à la fin de votre stage ou un frigo pour amener vos propres boissons.)

Les pratiques yogiques

Le matin nous pratiquerons un **rituel** que tu pourras mettre facilement en place dans ton quortidien

- **pranayama** (techniques de respiration)
- **asanas** (les 5 tibétains + postures de yoga)
- **Do In** (pratique énergétique)

Le cours de yoga du soir est adapté aux débutants

- relaxation initiale et éveil du corps par des étirements et exercices physiques
- asanas, postures de yoga
- pranayama, Anuloma Viloma
- pratique de la méditation.

À la fin de ton stage, tu repartiras avec des audios et des fiches techniques de tes pratiques.