

JOURNÉES INITIATIONS TANTRA DES JOURS HEUREUX

De 9h à 17h30



PROGRAMME :

A 9 h tu seras **accueilli par l'initiateur ou initiatrice** de la journée et nous terminerons les démarches administratives.

Nous nous demanderons ce qui t'a attiré à cette journée découverte tantra ?

Nous te présenterons Tantra des jours heureux afin que tu trouves le tantra qui te corresponde, et nous regarderons ensemble **ce qu'il peut t'apporter dans ta vie et dans ton quotidien.**

Nous te présenterons le cadre sécuritaire de Tantra des jours heureux.

Nous commencerons ensuite le travail de la journée par une **petite méditation très accessible de 20mn sur l'énergie.**

Nous aurons un break de 15 min.

Nous poursuivrons avec la *présentation d'une technique de respiration essentielle* en Tantra.

Nous aborderons la notion **d'orgasme énergétique**, ce que c'est, et surtout quels sont les moteurs pour nous permettre d'y accéder.

Nous ferons ensemble **un travail de respiration sur l'énergie** qui vous permettra de connecter ce ressenti énergétique propice à l'état extatique, certainement il vous faudra un peu plus de temps pour y accéder, mais nous ouvrirons la porte.

12 h Repas tiré du sac et questions réponses sur ce que peut être le Tantra.

13 h Nous reprendrons l'après-midi avec **un travail sur le paraître et l'être.** Comme vous le savez nous défendons un Tantra thérapeutique car il nous paraît essentiel que les découvertes des stages puissent s'intégrer dans votre vie de tous les jours, et que le Tantra ne soit pas juste un espace hors du temps.

Nous aurons une temps d'intégration.

Ensuite nous travaillerons sur un aspect essentiel et peut-être une des premières révélations que peut t'offrir le trésors du Tantra : **comment oser être celle ou celui que tu es ? Comment se soustraire au regard de l'autre ? Comment se soustraire au jugement des autres ?**

break 15 min.

Puis pour cette dernière partie d'après-midi, nous te **présenterons ce que peut être un massage tantrique**, quelles en sont les marqueurs et les lignes directrices, ce qu'il peut apporter.

Nous travaillerons **un petit protocole de massage tantrique.**

Nous réaliserons un premier massage tantrique.

Un magnifique **rêve éveillé** clôturera cette intégration

et nous terminerons la journée par une **petite méditation de clôture de 20 min** en fonction de l'heure à laquelle nous terminerons pour les retours de chacun.

Viendra alors le **partage final** de cette journée en espérant t'avoir ouvert une magnifique porte, pour alors rencontrer véritablement le tantra à travers les stages mixtes à thème, ou les formations massages tantriques.

**Tu ne soupçonnes pas ce que le Tantra peut t'offrir !
Bienvenue !**

100€ la journée & Informations pratiques en retour de ton inscription avec le bulletin

Dates et villes sur site : **www.tantradesjoursheureux.fr**