

TANTRA AU COEUR DE SOI

Programme TANTRA
2020 - LYON

par ANANDA



© Copyright
TANTRA Au Coeur de Soi

De quoi s'agit-il ?

8 WEEK-ENDS TANTRIC VERS L'AMOUR CONSCIENT

Il s'agit d'un espace dédié à la pratique du TANTRA.

Les Week-ends Tantric se déroulent sur la soirée du vendredi (18h - 20h) et la journée du samedi (9h-19h). (non résidentiel).

L'ensemble se présente par des successions de pratiques et d'expérimentations dans l'art de tisser des liens avec soi et les autres, découvrir de nouvelles facettes de son Etre, au sein d'un groupe et dans un cadre bienveillant.

Ces week-ends auront un thème spécifique qui s'affiche dans une régularité et une progression dans un voyage au COEUR DE SOI...



LES OUTILS DE CE PROGRAMME

Danse, méditation active, pratique seul(e) ou en interaction, cercle de parole, massage, rituel, jouer avec la couleur des émotions, jeu relationnel, célébration, etc... avec les 3 clés du Tantra : la respiration, le mouvement et le son. Dans le respect de vous-mêmes et de l'autre.



POURQUOI ?

Pour être conscient de ses schémas relationnels et blocages pour être en relation

Pour augmenter son énergie et sa confiance

Pour prendre conscience de ses processus d'auto-sabotage

Pour accepter ses désirs, être plus à l'aise avec son corps

Pour dépasser ses pensées limitantes et ses peurs

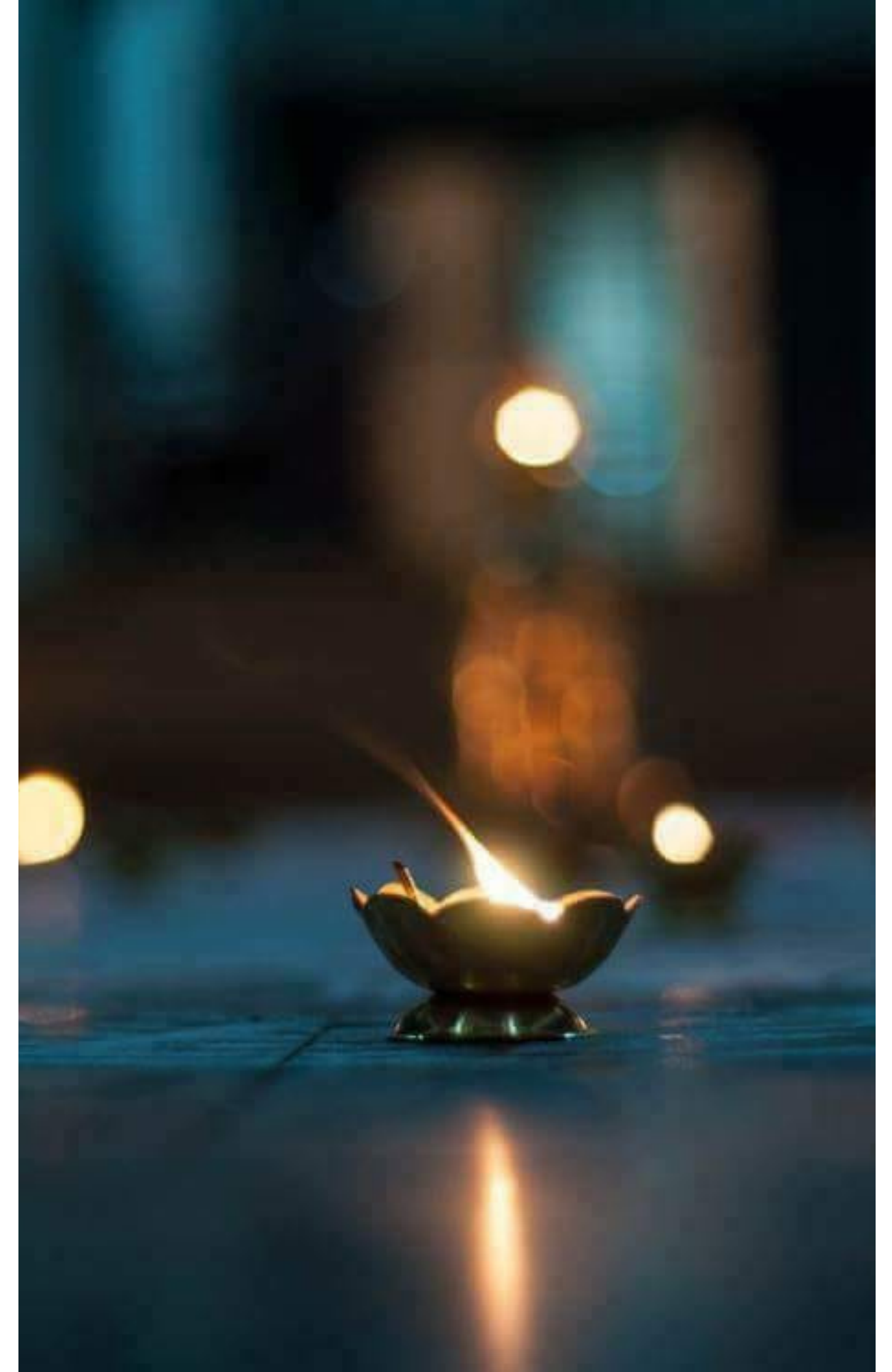
Pour expérimenter la présence à soi et à l'autre

Pour s'amuser en toute légèreté

Et aussi ...

C'EST LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ESPACES INTERIEURS

- Faire émerger sa pleine vitalité, quand le masque tombe (sans jeu de mot !) et que la pression se relâche
- Laisser chanter son coeur et bouger son corps
- Ressentir et habiter son espace intérieur à partir duquel on peut entrer en relation avec l'autre de façon plus présente, plus consciente, plus authentique et vraie
- Explorer la présence au corps, aux sens, aux émotions, aux pensées, à l'espace, à l'énergie (il n'y a pas d'intimité sexuelle)



A scenic view of a lake in a forest with mountains in the background. The image is slightly blurred, creating a dreamy atmosphere. A dark, semi-transparent rectangular box is centered over the middle of the image, containing white text. In the foreground, a wooden bench is visible, partially obscured by the text box.

La régularité de ces week-ends permet d'approfondir sur une année, la relation à soi et à l'autre, à travers l'exploration de la conscience et de l'énergie, et de créer des relations de qualité dans le respect de soi et de l'autre. Tout est à considérer comme une invitation et non comme une obligation.

**« J'ai reçu la formation de Teacher Training TANTRA
auprès de Margot ANAND - Fondatrice de l'école SKY
DANCING TANTRA. Ce qui m'anime c'est de pouvoir
partager l'essence de cet enseignement, de faire
découvrir à travers l'expérience, cette façon d'être au
monde, dans son corps, en relation, dans la Vie. »**

ANANDA



C'EST PARTI !

Les Ateliers du 4ème trimestre 2020

FAIRE DE NOTRE JARDIN INTÉRIEUR UN ECRIN
DE DOUCEUR ET D'AMOUR



"Les racines - Se relier à soi et habiter son corps"

PRESENCE À SOI, CONNEXION A L'AUTRE
VENDREDI 2 ET SAMEDI 3 OCTOBRE 2020

QU'ALLEZ-VOUS EXPLORER DANS CET ATELIER ?

Par le corps, la pratique du Tantra donne accès à la relation à l'autre, et au "Sacré". Cet atelier de Tantra permettra à chacun de plonger dans son corps, vivre une expérience unique pour s'aimer et se laisser voir, ressentir l'énergie de vie et la laisser circuler sans intention, partager le plaisir d'être vivant avec les autres. Le corps possède à lui seul une intelligence et une sagesse, il SAIT ce qui est bon pour lui. Plus on est relié à son corps, plus on est proche de son corps et de son instinct corporel et plus on apprend à faire confiance à son corps.



"Puissance et vulnérabilité"

**CONNECTER SA PART SAUVAGE ET S'OUVRIR
À L'AUTRE**

VENDREDI 13 ET SAMEDI 14 NOVEMBRE 2020

**QU'ALLEZ-VOUS EXPLORER DANS CET
ATELIER ?**

Dans la continuité du stage précédent, nous irons consolider l'enracinement, la présence à soi et à l'autre : sentir, expérimenter notre puissance et explorer la vulnérabilité de notre être, pour développer une base solide de confiance en soi, en l'autre et s'ouvrir à toute l'ampleur de la vie avec confiance. Au-delà des remous et des émotions, se connecter à sa puissance intérieure. Par le corps, la pratique du Tantra donne accès à la relation à l'autre, et au "Sacré".



"A la rencontre des opposés"

HARMONISER LES CONTRAIRES

VENDREDI 4 ET SAMEDI 5 DECEMBRE 2020

**QU'ALLEZ-VOUS EXPLORER DANS CET
ATELIER ?**

Cet atelier permettra d'être conscient de ses mécanismes pour désentraver l'énergie vitale des vieux schémas, des croyances limitantes, des conditionnements, des jugements, des blocages, des interdits issus de l'environnement conventionnel, transmis par les autres et soi-même pour laisser librement irriguer le Cœur et la conscience, laissant le juste rayonnement de sa liberté d'Etre. Cet atelier est orienté vers l'intimité avec soi et les autres, l'approfondissement des acquis précédents, l'implication, favorisant l'expansion de la liberté, de la sécurité intérieure et de la conscience.

Pour qui ?

Pour ceux et celles,

- qui vont bien et qui ont envie d'aller encore mieux
- qui ont envie de faire grandir leur relation pour aller encore mieux
- qui vivent des difficultés et aimeraient bien que ça aille mieux
- qui débutent leur relation et ont envie de mettre toutes les chances de leur côté
- qui veulent s'offrir un espace de découverte et de ressourcement, néanmoins profond et transformateur

Ce programme est ouvert à **TOUS** : débutant ou avec de l'expérience, en couple ou célibataire.



Comment s'inscrire ?

PRIX & INSCRIPTION

- 130.-€ soirée vendredi et journée samedi
- LIEU LYON (précisé à l'inscription)

INSCRIPTION & ENTRETIEN au préalable par téléphone auprès de moi

- Bulletin d'inscription sur demande, à l'issue de l'entretien

REGLEMENT par virement.

PAUSE DEJEUNER SAMEDI

Prévue sur place, sous forme de pique-nique, d'auberge espagnole à partager. (espace cuisine à notre disposition).



Témoignage

" Un programme approprié, cadré, tout était là au bon moment. L'animatrice est disponible, très présente, très douce et sécurisante, j'ai pu constater qu'à tout moment elle était ouverte aux propositions. J'ai pu évoluer dans ce stage, comme je le souhaitais, par le contact à l'autre, la danse, les massages, temps de parole. Je suis arrivée avec toutes mes armures et à ce jour elles sont cassées, je me sens presque à nue, comme le petit oiseau qui sort de son nid. Il me reste plus qu'à m'envoler à l'issue de ce stage. J'ai pu me reconnecter à la dimension sacrée de la sexualité, à la douceur et l'amour, en réapprenant à me respecter dans un cadre chaleureux et accueillant. Merci. " AC - (06)

Témoignage

" Retour d'un voyage au bout d..... de moi ! C'était ma première expérience de tantra et du tantra proposé par toi. Cette expérience m'emplit de joie et je peux mesurer l'impact du cheminement que tu proposes sur mon processus de vie. Tout d'abord, élément fondamental pour mon « être bien », le cadre. Il est rassurant et tu le tiens. Ce ne sont pas que des paroles ou des concepts posés sur un papier. C'est une posture, une précision, une rigueur mais aussi une présence, un regard, une attention, une bienveillance. Ce cadre m'a permis d'entrer dans les propositions avec confiance. Certes, la peur de l'inconnu était là mais à sa juste place. J'ai cheminé, suivant les propositions comme on suit les balises d'un GR ! Parfois elles m'étaient faciles d'abord, parfois moins. Mais toujours, je me suis sentie libre de mon niveau d'implication. D'ailleurs, je me suis sentie si libre que j'ai pu m'impliquer entièrement ! Soutenue par l'Univers dans mes choix conscients et inconscients. Je garde en moi, avec la vive intention de la cultiver, la sensation d'un joyau retrouvé, la puissance de la connexion matière-esprit, Terre-Ciel que ton travail et ta posture permet.

Merci. "BL - (43)

The background of the entire page is a soft-focus photograph of cherry blossoms. In the foreground, there are several white cherry blossoms with delicate pink centers. Behind them, there are many more blossoms in various shades of pink and magenta, creating a dense, colorful backdrop. The sky is a clear, bright blue, visible through the branches of the flowers.

Témoignage

"Femme de cœur, à l'écoute de chacun, accompagnant les participants à se responsabiliser et s'engager pour acquérir sa propre autonomie. Un grand merci du cœur pour ces merveilleux moments vécus, partagés dans une ambiance chaleureuse, beaucoup d'émotions et un grand amour ! Ta grande sensibilité, ton ressenti et ta juste perception, mon confirmé que ma démarche d'aller à la rencontre de mon être intérieur, écouter mon cœur était ce que je veux vivre afin d'être totalement libre et d'accueillir !

Ton accompagnement, ton insistance à oser être, dire, demander, refuser est tout simplement succulente et créatrice, merci ! "BS - (Suisse)

Témoignage

"Merci à toi, J'espère que ce souffle nouveau va rester en moi. Je me suis amélioré dans ma relation sur l'écoute de mon couple et mes enfants. Je me suis recentré sur mes envies, l'ouverture et l'amour que je peux donner aux autres et je trouve que mon entourage s'en porte plutôt bien. Le plus bénéfique a été d'insuffler un nouvel état d'esprit à mon couple et ça change beaucoup de choses. MERCI ENCORE... "FP - (69)

Témoignage

"Plus que PARFAIT, à un moment crucial pour moi (2 disparitions à 18 jours d'intervalle et 38 ans d'anniversaire de mariage). J'ai tout apprécié, le matin surtout, le réveil du corps et de l'esprit, les massages, la vague !!! Me sentir aimée, désirée, écoutée. Un séminaire nourricier pour poursuivre mon cheminement, même si je connaissais beaucoup de structures, l'approche était toujours une curiosité. MERCI !" CC - (32)



Témoignage

" Un séminaire complet et progressif, il y a avant et après (en mieux). J'ai aimé la progression des structures et le fait d'être mis en face de choix. Le réveillon proposé est une expérience unique. C'est un ensemble d'expériences, à la fois simples et impliquantes qui nous mettent face à qui nous sommes. C'est vivant, il n'y a pas de faux semblant. On arrive ainsi en 2016 avec une énergie folle et de belles intentions concrètes qui vont se réaliser. Quoi demander de mieux ?

Je ne vois pas... Il y a un mois que ce moment s'est terminé, l'énergie est toujours là. Le tantra ? Tentera bien sur. "AR - (35)

www.photo-paysage.com

Mesures sanitaires

Conformément aux mesures sanitaires, la distanciation physique sera respectée. Dans ces conditions optimales, le port du masque est laissé au libre arbitre de chacun.e.

Du gel hydroalcoolique est à disposition à l'entrée de la salle.

Je suis à votre service !

JOELLE / ANANDA - ANIMATRICE EN TANTRA

Mon rôle est de permettre aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui, de développer des relations plus conscientes seul(e) ou à deux, pour faire fondre la glace qui entoure leur COEUR, pour s'abandonner avec confiance à leur vulnérabilité.

Je pratique le Tantra depuis 10 ans, Coach et maître praticienne certifiée en P.N.L, formée à l'hypnose, praticienne en Rebirth, formation d'enseignante de Tantra à l'école du Sky Dancing Tantra.

Je suis là pour vous aider, vous accompagner dans votre transformation et vous soutenir sur la voie du TANTRA !



« Lorsque je vais dans le monde, je porte dans mon cœur un diamant précieux, qui est la lumière accumulée au cours de toutes ces années d'enseignement en Tantra. Et cette lumière grandit et va continuer à grandir ... »

ANANDA



DÉCOUVREZ LA SUITE DU PROGRAMME
DANS L'ONGLET SUIVANT, SUR LE SITE
WWW.TANTRAAUCOEURDESOI.COM

TANTRA AU COEUR DE SOI

SIREN 531089605