

Une journée d'initiation au Tantra

à 1 heure de Bordeaux

14 novembre 2020

Hélène Friart-Lamourette (Analyste-Psycho-organique Psychopraticienne Sexothérapeute Supérieur) je vous propose de découvrir la magie du tantra. Le tantra est une école de l'amour, un art d'aimer, un art de vivre, un outil de transformation subtile.

C'est une voie spirituelle qui apporte plus de conscience et de liberté d'être.

J'ai l'intention de vous aider à accueillir : votre sensualité et votre pouvoir intérieur. Vous allez pouvoir éliminer certaines émotions de peur, de tristesse, de honte et de culpabilité qui peut être vous retiennent dans votre espace de liberté. Vous retrouverez toute votre spontanéité, votre joie intérieure et votre authenticité. Vous célébrerez la vie, et apprendrez à dire oui à vos besoins. Le tantra est un chemin de vérité, un moyen d'acquiescer plus de confiance en soi, une meilleure estime de soi et une meilleure qualité dans la relation aux autres en général et dans la relation amoureuse en particulier.

Je vous proposerai des pratiques progressives, des méditations actives, des structures de bioénergie , des jeux relationnels et des rituels de massage tantrique.

Vous serez dans un cadre méditatif, bienveillant, joyeux et très sécurisant dans lequel chacun(e) pose bien ses limites avec beaucoup de respect afin de pouvoir explorer ces pratiques en toute sécurité.

« Votre corps est un temple sacré, prenez-en grand soin et souvenez -vous que vous êtes la divinité qui y vit. » Osho

Renseignements et Inscriptions

Vous pouvez participer à ce stage en venant seul ou en couple.

Lieu : 120 chemin des Résiniers 40200 Pontenx Les Forges. 10' de la gare de Labouheyre. (Gare St Jean 1 H de train). 1 H de Mont de Marsan, 1 H de Dax, 1H12 de Bayonne, 1H22 de Biarritz.

Horaires : samedi 14 novembre 19h au dimanche 15 novembre à 17h.

Tarif du stage: 100 euros

(Envoyer un chèque de 50 euros pour confirmer votre inscription à Hélène Friart-Lamourette – 83 bis rue de Chartreze – 33170 Gradignan)

Tarif Hébergement et nourriture : 60 €.

(Réservation envoyez directement votre chèque à Alain Bernard Marroccq)

Tel 06 21 06 08 13

www.latelierdesresiniers.fr

Pour votre confort : Prévoir une tenue souple, un coussin, un tapis de yoga, un paréo, un grand drap de bain, un très grand drap, (de l'huile de coco bio et un contenant en plastique pour le poser , un bandeau pour les yeux, un paquet de lingettes.

Hélène Friart-Lamourette au 06 86 74 16 54

contact@tantra-bordeaux.fr

www.Tantra-Bordeaux.fr

