

**Venez découvrir le Tantra le dimanche 4 septembre
De 9h à 18 h à 1 heure de Bordeaux !
Dans un cadre en pleine nature, venez plonger dans un oasis de
bien-être, de joie et de belles vibrations !**

Hélène Friart-Lamourette (Analyste-Psycho-organique, Sexothérapeute-Sophrologue-Superviseure). J'ai la joie d'animer des stages de Tantra depuis 8 ans très régulièrement sur Bordeaux et sa région.

Je suis supervisée après chacun de mes stages et je suis également assistante au mois de juillet d'un stage de tantra organisé par Nathalie Grandhomme, Dominique Bouilly et Alain Héril. Je vous proposerai des structures de méditations, de la bioénergie, des jeux relationnels, de la danse et des rituels de massages tantriques.

Le tantra est une passion, je reçois des enseignements du Sky Dancing école de Margot Anand.

Le tantra est un chemin de vérité, un moyen d'acquérir plus de liberté intérieure, une meilleure estime de soi et une meilleure qualité de présence et d'écoute dans la relation aux autres.

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.

Cette journée est ouverte aux débutants, et à ceux et celles qui ont déjà pratiqué le tantra et qui souhaitent vivre cette très belle expérience qu'apporte le tantra dans toute sa magie.

Une piscine sur place nous accueillera pour approfondir notre relaxation suivant la météo !

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

Pendant cette journée vous serez en contact avec cette partie sacrée qui est en vous !

Renseignements et inscriptions :

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

Lieu : Centre des Sources Lavergne 33350 Pujols

Tarif du stage 90 €

(Envoyer un chèque de 45 euros pour confirmer votre inscription à
Hélène Friart-Lamourette – 83 bis rue de Chartreze – 33170 Gradignan)

Tarif repas du midi 40 €

***Pour votre confort :** Prévoir une tenue souple, un coussin, une taie d'oreiller, un paréo, un grand drap de bain, (de l'huile de coco bio, un bandeau pour les yeux, un paquet de lingettes.*

Tel : 06 86 74 16 54 (entretien nécessaire avant inscription au stage)

contact@tantra-bordeaux.fr www.Tantra-

Bordeaux.fr