

# La Magie transformatrice du Tantra

Stage Tantra mixte organisé  
par  
*Hélène Friaert-Lamourrette*



**Du 30 sept au 02 oct 2022 en  
pleine nature à 15 min de la  
mer à 1h de Bordeaux**

*Deux jours pour vivre une expérience avec soi, en se connectant à partir de son corps (sa terre intérieure) à la joie et au plaisir de se sentir libre dans celui-ci. Le bonheur d'accueillir cette puissance et cette vitalité qui réside à l'intérieur de vous.*

**Que vous soyez débutants ou ayant déjà pratiqué le Tantra ce stage s'adresse à vous !**

Le **Tantra** est un art d'aimer, un art de se rencontrer dans toutes ses émotions. C'est un **outil de transformation** si subtile. Venez mettre l'amour au cœur de votre vie. Osez ouvrir votre cœur à l'inattendu de la vie. Pour cela il est nécessaire de se libérer de tout ce qui vous empêche de vous ouvrir à la vie, de respirer la vie à pleins poumons avec les bras ouverts. Cette **ouverture du cœur** crée ce mouvement intérieur favorisant la poésie de la rencontre à l'autre. C'est un **espace d'authenticité** et de tendresse qui vous fera découvrir quelques clés du tantrisme, qui pourront vous apporter équilibre, sérénité, et joie dans votre quotidien. Vous serez connecté à cette partie lumineuse qui est à l'intérieur de vous et qui demande à s'exprimer ! Le **Tantra** est **une école de l'amour** qui favorise l'écoute de ses besoins, et d'identifier ce qui est juste pour soi en posant ses limites avec Amour.

*Je vous proposerai des pratiques progressives, des méditations actives, des danses, des structures de bioénergie, des jeux relationnels et des rituels de massage tantrique. Vous serez dans un cadre méditatif, respectueux et bienveillant.*

Hélène Friart-Lamourette est sexothérapeute et psychopraticienne.

Elle anime des ateliers et stages de Tantra depuis 8 ans.

Assistante stage été de Nathalie Grandhomme,

Dominique Bouilly & Alain Héril.

Reçoit actuellement les enseignements du Sky Dancing Tantra  
école de Margot Anand.



## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



### Lieu du stage

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

*Vous pouvez arriver le vendredi à partir de  
18h et nous terminerons ce stage le  
dimanche vers 16h.*

### Listes des affaires à apporter

Prévoir une tenue souple, un coussin, une  
taie d'oreiller, un paréo, deux grands draps  
de bain, de l'huile de coco, un bandeau  
pour les yeux, un paquet de lingettes.

**Pour vous inscrire** : contacter Hélène (entretien  
nécessaire avant inscription). Envoyer un chèque de  
100 euros pour confirmer votre inscription à Hélène  
Friart-Lamourette -

83 bis rue de Chartreze - 33170 Gradignan)

06 86 74 16 54

[contact@tantra-bordeaux.fr](mailto:contact@tantra-bordeaux.fr)

<http://www.tantra-bordeaux.fr/>

## TARIFS

**250€**

**Solo**

**450€**

**Couple**

+ 65 euros/nuit hébergement

**Réservation** envoyez directement votre chèque à Alain Barrocq  
Tel 06 21 06 08 13 [www.latelierdesresiniers.fr](http://www.latelierdesresiniers.fr)