

STAGE « A LA DECOUVERTE DU TANTRA ET DU TOUCHER TANTRIQUE" »

3 jours de stage de tantra dans un cadre bienveillant et sécurisant pour explorer ce que le tantra peut apporter à « notre manière d'être au monde ».

les 18, 19 et 20 octobre 2024

À Montbrun Boccage à 1h au sud de Toulouse.

A travers l'image que nous avons de nous-mêmes, les représentations que nous avons du monde qui nous entoure et nos croyances, nous sommes créateurs de notre réalité .

Ce **stage de tantra** vous propose de faire des expériences en conscience et en lien avec votre énergie de vie, pour mettre un peu plus de fluidité dans tous ces mécanismes en vous invitant à :

- élargir votre conscience
- nourrir votre vitalité et votre joie d'être en vie
- retrouver la fraîcheur de votre enfant intérieur, curieux, ouvert, spontané
- trouver de la fluidité par rapport à tout ce à quoi vous êtes identifié (e)
- accueillir le mouvement de la vie, ancré(e) dans votre pleine présence.

Faire l'expérience de la conscience et de la vitalité dans un cadre sécurisant

Au cours de ce stage, je vous guiderai dans une série d'expériences variées pour vous permettre d'embrasser conscience et vitalité.

Pour cela, je vous proposerai des pratiques telles que :

- Des **méditations actives** pour remettre notre mental à sa juste place,
- Des **invitations à danser** comme manifestation spontanée de l'énergie de vie en nous,
- Des **rituels** pour mettre du sacré dans nos expériences,
- Des **cercles de parole** pour partager la parole authentique dans un espace bienveillant,
- Du **toucher conscient**,
- Des **pratiques énergétiques** pour contacter notre énergie de vie et l'alchimiser du plus dense au plus subtile.

Ces différentes pratiques se font seul, à deux ou en groupe avec un cadre précis, clair et donc sécurisant.

Le cadre du stage :

- **Respect de soi** : je choisis mon niveau d'engagement dans l'expérience proposée en évaluant ce qui est possible pour moi ici et maintenant. J'ai le choix à tout moment d'en faire moins sachant que le cadre sécurisant et bienveillant me permettra peut être d'élargir ma zone de confort.
- **Respect de l'autre**, de ses limites
- **Respect du groupe**
- **Pas de passage à l'acte sexuel ou violent**
- **Bienvenue aux émotions**, dès lors quelles s'expriment sans passage à l'acte sur autrui. Il n'a pas d'émotions négatives.

Pour qui ?

Ce stage de découverte du Tantra est ouvert à toute personne seule ou en couple, de tout âge, de toute orientation sexuelle, débutante ou non.

Le lieu : Le hameau de Pave à Montbrun-Bocage, à 1h au sud de Toulouse, aux pieds des Pyrénées





L'hébergement

Vous pouvez soit dormir en chambre de 3 personnes (possibilité d'avoir une chambre pour couple) ou bien vous installer dans l'espace camping dans votre propre tente ou votre camion.

La nourriture

Nous partagerons les repas en mode auberge espagnole, pour plus de convivialité, avec ce que chacun aura apporté .

Le prix

Hébergement : 20 euros par nuit en chambre de 3 ou 10 euros avec votre propre matériel de camping ou votre camion.

Stage : paiement libre et conscient dans une fourchette de prix compris entre 250 et 500 euros sachant que le prix moyen est estimé à 380 euros.

L'argent ne doit pas être un frein à votre participation, veuillez me contacter pour en parler si besoin.

Dates et horaires :

Le stage commencera le vendredi matin à 10 h et se terminera le dimanche à 17h.

Vous souhaitez participer à ce stage ?

Pour vous inscrire, contactez-moi par téléphone au **06 32 33 99 62** ou par e-mail à bienvenue@virginie-regnier.fr.

Votre inscription sera confirmée après un entretien téléphonique et le versement d'arrhes de 100€ par chèque au nom de Virginie Régnier

