

5 modules tantra pour couples



La puissante voie du Tantra est un chemin vers la connaissance de soi, l'amour inconditionnel et l'éveil à sa propre sagesse et sa puissance intérieure. Voir, comprendre, accepter / transformer et, surtout, observer ses ombres et lumières, ses mécanismes et ses élans, ses croyances et ses modes de fonctionnement (souvent inconscients) permet d'entrer dans une véritable relation d'Amour de soi. Une relation profonde et consciente, car basée sur ce qui *est* et non sur des projections et histoires que nous avons l'habitude de nous raconter. Une équilibre dans notre « couple intérieur » entre toutes les dualités apparentes (féminin et masculin, yin et yang, sacré et profane, savoir mental et expérience, conscience et énergie...), permet de refléter à l'extérieur - dans notre vie amoureuse, professionnel, familiale et sociale - des relations plus harmonieuses, intuitives, empreintes de respect et de bienveillance.

Le cycle de 5 modules pour couples / duos, basé sur l'approche corporelle, énergétique et conceptuelle vous permettra de vous rencontrer véritablement, non seulement dans la sensualité du toucher, la beauté du regard, la légèreté de la danse, l'intensité de la méditation et du souffle, la sincérité de la parole partagée et la puissance de la sexualité sacrée, mais aussi et surtout dans la profondeur d'une relation consciente avec vous-même, avec votre partenaire et avec la Vie !



Module 1 : Les bases d'une relation tantrique

Cherchez-vous l'harmonie dans votre couple entre la sexualité, la passion, le désir, la tendresse, l'amour et la croissance personnelle ? Un lien entre la sexualité et la spiritualité : un mariage essentiel dans l'amour et la conscience ?

Souhaitez-vous libérer vos tensions et reconnecter aux sensations de votre corps afin de renforcer le lien avec votre partenaire sur le plan émotionnel, physique et énergétique ? Passer du feu du désir à l'Amour divin ? Intégrer et transmuter, de façon harmonieuse et joyeuse, l'énergie sexuelle pour la relier au cœur et la conscience ?

Voulez-vous (ré)apprendre une communication claire, aimante et respectueuse quant à vos besoins et envies, par la parole sincère, par le geste, le regard, la danse, le toucher, la respiration et la méditation à deux ... ?

Dans ce stage, nous allons :

- acquérir des bases d'une rencontre tantrique en couple avec la création de l'espace sacré, le toucher sacré, la connexion entre le sexe et le cœur
- améliorer l'expression de ses émotions, désirs, besoins, limites et son consentement dans la bienveillance envers soi-même et l'autre, ceci à partir de différentes étapes de la vie humaine
- prendre conscience de son corps, du réveil de son énergie vitale par le mouvement, la respiration, le son et de la réalité énergétique dans la rencontre entre les 2 amants
- toucher à la puissance guérissante, régénératrice et créatrice de vie présente dans l'énergie sexuelle et dans la relation tantrique.



Module 2 : Le chemin vers la connaissance de soi et de l'autre

Aspirez-vous à une connexion profonde avec votre partenaire : du corps à corps, du cœur à cœur, de l'âme à l'âme ? A comprendre vos propres réactions / manières de fonctionner dans la relation amoureuse et celles de votre partenaire ?

Souhaitez-vous vivre plus harmonieusement certaines dualités à l'intérieur et à l'extérieur de vous, également dans votre couple ? Accueillir votre énergie sexuelle, la transmuter et ainsi aligner et guérir certains aspects de vous ?

Voulez-vous changer vos croyances limitantes sur vous-même, l'autre et le monde qui vous entoure? Développer l'amour de soi, pour reconnaître qui vous êtes vraiment, et à partir de là, diffuser et rayonner cet amour, pour aimer vraiment et ne plus être en manque et en demande d'amour ?

Dans ce stage, nous développerons les aspects suivants :

- l'influence de l'expérience passée sur la manière de fonctionner dans le couple
- sous forme d'un rituel : la relation à deux comme le lieu du développement de la conscience et de l'amour, sur le chemin de l'acceptation et la guérison de soi
- la rencontre avec soi-même, au travers de la rencontre profonde avec l'autre (dans : les projections, les illusions, les attentes, l'effet miroir...)
- le travail énergétique de guérison par le mouvement, le son, le souffle, les techniques de relaxation à deux...



Module 3 : L'intimité, le toucher conscient et la sexualité sacrée

Désirez-vous réveiller votre énergie sexuelle, dynamiser ou équilibrer votre libido, développer votre conscience sensuelle et ralentir le tempo aussi dans vos rencontres intimes ?

Souhaitez-vous vibrer en connexion avec vous-même et votre partenaire, raviver la flamme et mettre plus de sensualité, de légèreté et du jeu dans votre couple ? Réveiller vos 5 sens, découvrir la magie du toucher conscient et du massage tantrique ?

Voulez-vous vous aimer réellement et entièrement, au travers de son corps et de la relation à l'autre ? Aimer l'autre dans ce qu'il est - dans toute sa grandeur et sa beauté, son potentiel et aussi ses limitations - et réaliser que l'amour est l'acceptation totale de ce qui est ?

Dans ce stage, vous allons apprendre :

- des techniques de circulation de l'énergie et ses bienfaits dans le corps (vitalité, joie, expansion...)
- des pratiques de renforcement du corps énergétique et de préparation aux rituels d'union sacrée vécue dans le Respect, la Conscience et l'Amour
- à accueillir ses désirs, affirmer ses besoins, réaliser certains fantasmes et respecter ses limites
- à intégrer encore plus de conscience et de pratiques méditatives à 2 dans son couple
- à développer certains aspects liés à la sexualité féminine et masculine et à explorer l'union tantrique comme la voie vers l'Extase.



Module 4 : Féminin et Masculin sacrés

Osez-vous aller à la rencontre de votre énergie féminine et masculine et accueillir tous leurs aspects d'ombre et de lumière ?

Souhaitez-vous danser harmonieusement entre votre yin et votre yang et avec toutes les dualité apparentes de votre existence ? Embrasser divers aspect de Shiva (la conscience) et Shakti (l'énergie) chez vous, chez votre partenaire et dans le monde qui vous entoure ?

Êtes-vous prêts à vivre des rituels tantriques vous permettant de libérer votre passé, d'équilibrer vos polarités intérieures et d'honorer le Féminin et le Masculin sacré dans votre couple ?

Dans ce stage, nous allons :

- explorer et équilibrer ses énergies masculine et féminine afin de créer plus d'harmonie et de vivre plus de créativité dans son couple
- expérimenter divers aspects de la femme initiatrice et de l'amant tantrique à travers le souffle et la circulation d'énergie (la vague tantrique)
- vivre les moments privilégiés de partage entre les hommes et entre les femmes avec les thématiques spécifiques à chaque sexe
- honorer notre lignée des femmes et des hommes et leur cadeau de l'énergie de Vie reçu à la naissance
- entamer le chemin vers la Femme / l'Homme alignés : sans peur et sans tabou, dans sa vérité, son courage et sa vulnérabilité
- célébrer la puissance et la beauté de l'union cosmique entre le Dieu et la Déesse incarnés en chacun de vous et dans votre vie de couple.



Module 5 : Intégration et Renaissance

Êtes-vous prêts à mourir symboliquement de votre ancienne vie, transformer vos croyances limitatives, traverser vos peurs et découvrir toute la puissance lumineuse contenue dans vos ombres ?

Souhaitez-vous intégrer l'alchimie relationnelle et sexuelle en vivant la relation à l'autre à partir de la connexion sexe-cœur ? Sentir comment cette union sacrée est transformatrice et modifie notre relation à nous-même, à l'Autre, au monde et à la Vie ?

Osez-vous accueillir et incarner vos désirs profonds et vivre la vie de vos rêves, renaître et vivre la plénitude de la Vie dans l'instant présent, en faisant confiance à la sagesse de votre âme ?

Dans ce stage, nous allons :

- se libérer de la « vieille peau » et aller à la rencontre du nouveau, dans des rituels tantriques et chamaniques puissants : de la Mort (symbolique) à la Renaissance
- faire le bilan de sa vie pour intégrer et transformer toutes les expériences du passé et se découvrir sans limites. Réaliser que tout est possible quand on est aligné et dans notre pleine puissance
- accueillir notre guide intérieur et la sagesse profonde qui sont en nous afin de vivre son plein potentiel, dans la célébration, la conscience et la magie de l'Existence !



2 modules du niveau avancé : description à venir. Pré-requis : les modules de base.

Intervenants :

Deva Dileri :

Passionnée par la danse, l'écriture, la psychologie et les relations humaines. Joie de vivre, puissance, intuition, légèreté, courage et persévérance.

Tantra teacher certifiée, yoga, rituels shamaniques et tantriques, massage et toucher conscient, sexualité sacrée, diverses formes de méditations actives et passives (dont méditations d'Osho), hypnose, danses de connexion, pratiques incluant les 5 sens, techniques de respiration, de relaxation et de libération émotionnelle (Rebirth et autres), sexothérapie et thérapie psychocorporelle. Approche holistique et bienveillante. Prestations sur mesure.

Plus d'info : www.tantra-experience.com



Chandra :

Vision holistique de l'être humain, capacités d'observation, de soutien et d'engagement. Gestion du stress, des conflits et des traumatismes. Écoute et communication bienveillante, intuition, capacités relationnelles et de connexion de cœur à cœur. Intérêts pour la musique, la danse et les voyages.

Psychologue / psychothérapeute, gestalt praticien, coach en développement personnel. Thérapie individuelle, thérapie de couples, supervision d'équipes depuis 2005. Coaching individuel et d'équipe (secteur public, entreprises). Outils utilisés : EMDR, pleine conscience, analyse transactionnelle, CNV et autres. Stages et formation tantra en France, formation au massage ayurvédique en France (auprès de médecins et praticiens indiens), pratique du Sahaj Marg.



Le Tantra couple, un art de vivre où l'union à soi rapproche de l'autre !

C'est dans un espace sécure que Deva Dileri et Chandra vous proposent de revisiter votre relation et (re)découvrir les différents aspects de votre couple d'une manière ludique, joyeuse, profonde et sacrée.

Ce cycle vous permettra d'avancer sur le chemin initiatique de la réconciliation à soi et de l'acceptation de l'autre, afin de renforcer votre couple dans la Conscience, l'individualité, la libération et la guérison, l'harmonie, l'Amour et l'Extase !

Un cadre clair et bienveillant, respect, écoute de soi et de l'autre seront les maîtres mots de ces différents modules. Le parcours est proposé dans une progression d'intimité et d'intensité (au niveau individuel, à 2 et en groupe) possible uniquement si la participation aux min. 4 modules sur 5.

Informations pratiques.

Lieu : un magnifique gîte – SPA de 4 étoiles, dans la région de Bulle

Horaires : vendredi soir (20h-22h30), samedi (8h30-22h30), dimanche (8h30-18h)

Nombre de participant.e.s : limité à 6 couples.

Tarifs par module :

Stage : 370 chf / personne

Hébergement : 2 nuits dans une chambre double avec 2 accès au SPA à des moments précis : 160 – 180 chf / personne, selon la chambre.

Il s'agit d'une démarche profonde et intime, aussi dans l'énergie et avec le soutien du groupe qui avancera ensemble. De ce fait, il est important de s'engager sur l'entièreté du parcours.

Si la participation à un module ne pouvait pas être envisagée, il serait nécessaire de «rattraper » le module manquant en privé ou dans un stage tantra mixte en groupe auprès de Dileri.

