

TANTRA AU COEUR DE SOI

*Programme TANTRA*

*2022*

*LYON 2ème*



© Copyright  
TANTRA Au Coeur de Soi

par ANANDA



# *Les Ateliers de la SAISON 3*

FAIRE DE NOTRE JARDIN INTÉRIEUR UN ECRIN  
DE DOUCEUR ET D'AMOUR

© Copyright 2021

**SUNDAY TANTRIC  
AVRIL 2022**

**Envies OU Désirs ?  
Les deux, bien sûr...**

[www.tantraaucoeurdesoi.com](http://www.tantraaucoeurdesoi.com)



# " *En-vie & Désirs* "

**LE PLAISIR DANS TOUS SES ETATS  
SAMEDI 2 AVRIL 2022**

## **QU'ALLEZ-VOUS EXPLORER DANS CET ATELIER ?**

L'envie est le moteur de la Vie. Parfois la peur prend tellement de place qu'on arrive pas à connecter avec ses désirs, ou bien on ne se donne pas la permission de ressentir son désir. Quand la peur prend toute la place, on n'arrive pas à ouvrir son cœur. Cet atelier permettra à chacun d'OSER dire, OSER demander, OSER refuser. Choisir, se respecter, respecter l'autre. Se réconcilier avec ses désirs, oser leur faire face sans jugements. Lorsque le désir est nommé et accepté, il peut alors "dégonfler" et devenir source de croissance. Suivre le plaisir et la joie dans son corps pour goûter à la sensation d'expansion, de liberté et de puissance. La relation est utilisée dans le Tantra afin de nous regarder dans le miroir de l'Autre, pour reconnaître et consolider ses vrais désirs.

© Copyright 2021

SUNDAY TANTRIC  
MAI 2022

Voyage au coeur  
de  
la sensualité  
et de  
la lenteur

[www.tantraaucoeurdesoi.com](http://www.tantraaucoeurdesoi.com)



*" Voyage au coeur de la  
sensualité et de la lenteur "*

**S'AUTORISER À ÊTRE VIVANT, PÉTILLANT DE JOIE  
ET D'ÉNERGIE**

**SAMEDI 7 MAI 2022**

**QU'ALLEZ-VOUS EXPLORER DANS CET  
ATELIER ?**

La sensualité c'est l'essence même de la Vie. Cet atelier permettra d'approfondir la sensualité, dans la lenteur des gestes et une qualité de présence aimante à soi et à l'autre, loin de toute contrainte de performance. Afin d'amener vers plus de fluidité, d'harmonie et de légèreté dans la relation à son corps. Un espace pour prendre conscience de son corps et explorer l'éveil des sens, à travers le toucher pour se connecter à ses émotions, à son cœur et se laisser aller aux sensations.