



Proposition de conférence

Nom du conférencier : **Sono**

Noms des co-auteurs et relecteurs éventuels : **Libera**

Titre de la conférence : **C'est quoi « être libre » ?**

Résumé de la conférence : Nous sommes pour la plupart enchaînés par des habitudes qui limitent plus qu'elles n'ouvrent. Lorsqu'elles sont inconscientes, ces habitudes nous font réagir de manière automatique à certains stimuli. Ces stimuli peuvent être des émotions nées des relations humaines ou les publicités induites par les médias. Devenir conscient de nos habitudes nous aide à nous détacher de ces chaînes, qu'elles soient mentales ou émotionnelles, et à gagner en liberté.

Pour développer cette conscience de soi-même, l'accueil de soi dans sa globalité est une des clés fondamentales

Dates qui vous conviendraient (les vendredis soirs d'octobre à mai, hors congé scolaire) : N'importe quel vendredi pour autant que la date me soit communiquée au moins deux mois à l'avance.

Motivations et qualifications : Ma plus grande passion est (justement) de partager les joyaux du tantra originel qui font que tous nous pouvons être **LIBRE**, **PASSIONNÉ** et **HEUREUX**.

Sono, tantrika dans la vie professionnelle aussi bien que personnelle.

Nombre de personnes à qui vous avez l'habitude de vous adresser : **entre 12 et 36**.

Forme de la conférence : assez active ; vu que la compréhension se fait par l'expérience, j'invite régulièrement l'audience à réfléchir et à avoir une interaction avec l'animateur (moi). C'est la raison pour laquelle j'appelle mes conférences « interactives ». J'ai juste besoin d'un peu d'espace et un tableau (de préférence un white board avec stylos effaçables et éponge).

Retour attendu : beaucoup de questions et des inscriptions à mes ateliers.

