



Week-end découverte

1. Le déroulement

Après l'accueil, les animateurs vous proposent d'entrer directement dans une première **structure**, à savoir un exercice plutôt ludique, destiné à vous couper immédiatement du « connu » et de vos manières habituelles d'être et de vous présenter.

Par week-end, vous pourrez vivre au moins 7 structures uniques. Ces structures peuvent durer de 30 minutes à 4 heures. Généralement, elles sont suivies d'une mise en commun où chacun s'exprime, ou non, sur son ressenti.

Le week-end contient également des moments de repos et des repas conviviaux 100% bio et végétariens.

L'ensemble des **structures** (exercices, jeux, ...) permettent, chacune à sa façon, de renforcer le respect, l'ouverture, la convivialité et le sentiment de support du groupe: c'est-à-dire le fait que chacun se sente en confiance avec les autres, au sein du groupe.

2. Les structures

Définition : un ensemble composé d'une préparation, d'un ou de plusieurs d'exercices et pour finir une intégration et/ou un feed-back.

Toutes nos structures sont basées sur le respect. Chaque structure est présentée comme une invitation et chacun est libre d'accepter ou non la proposition.

- La première structure vous invite à **ralentir** le mental (ex. les attentes), à **arrêter les jugements** (j'aime / je n'aime pas) et à **entrer dans le moment présent**. Le nouveau à chaque instant. « *Qu'est-ce que je ressens, que ce passe-t-il maintenant ?* » La proposition est d'utiliser tout ses sens à la découverte de ce présent, de ce nouveau, dans une situation peu habituelle. Cette structure, pour ceux qui y sont sensibles, stimule la **créativité** et offre aussi la possibilité d'aller à la rencontre de l'autre.
- Puis nous vous invitons à **une ouverture du cœur**, dans le **respect de soi** (encore et toujours) et de voir **la beauté de la vulnérabilité** de l'autre ; vulnérabilité dans le sens de « pouvoir se laisser toucher » (plutôt que de se cacher derrière une armure rationnelle) et non « **une fragilité qui nécessite une protection** ». Il s'agit d'une structure guidée – dans un cadre très soutenant et doux – où l'invitation de respecter ses limites est rappelée à intervalles réguliers afin d'apprendre à se respecter soi-même. Cet arrangement spécifique favorise la faculté d'**être présent à soi et à l'autre** en même temps.
- Ensuite vient un exercice de **lâcher prise** dans un arrangement ludique.



- La quatrième structure vous offre d'expérimenter le toucher simple, sans arrière-pensée, sans but. Un **toucher pur et spontané**. C'est à nouveau aussi un exercice où l'on apprend à être présent – présent à soi dans le « ici et maintenant ».
- Le samedi soir dépend entièrement de l'évolution du groupe (ex. la capacité d'intégration et d'ouverture), de l'ambiance qui règne, etc.
- Le dimanche nous commençons avec **un exercice énergétique** ou le **souffle**, le **son** et le **mouvement** jouent un grand rôle. Outre son aspect d'ouverture, il procure aussi assez de carburant pour toute la journée et il n'est pas rare que, par après, les participants continuent à l'utiliser dans leur quotidien. Cet exercice stimule l'énergie vitale (notre force intérieure) et assouplit notre bassin.
- Puis nous offrons une autre expérience unique : celle de la **transformation d'énergie***. Chaque être humain est un transformateur d'énergie en puissance... rares sont ceux qui le savent ; le tantra nous apprend comment le faire.
- Le dimanche après-midi est consacré à un jeu fort intéressant qui révèle notre capacité à ressentir et exprimer nos désirs, à nous rendre disponible et vivre le moment présent. C'est un jeu tellement riche que nous vous conseillons à le pratiquer régulièrement par après, surtout si vous vivez en couple. Elle augmente la compréhension de comment nous fonctionnons (par rapport à nos désirs et besoins) et offre une **possibilité de grandir dans l'affinement de nos perceptions et de la communication** avec nos proches.

Nous terminons avec une évaluation générale du week-end par un partage verbal, en groupe.



* transformateur d'émotion si vous préférez