



Ontdekking weekend

1. Het verloop

Na het onthaal nodigen wij (de begeleiders) je uit tot een eerste, eerder ludieke oefening zodat je onmiddellijk kan afstappen van oude gewoontes.

Tijdens dit weekend krijg je minimaal 7 unieke oefeningen voorgeschoteld. Deze variëren van 30 minuten tot 4u, en worden telkens afgerond met een deelronde waarin elkeen de gelegenheid krijgt zijn beleving te delen.

De oefeningen laten elke deelnemer toe (elk op zijn eigen manier) het respect en de openheid, alsmede de gemoedelijkheid en de ondersteuning van het groepsgevoel te versterken zodat elkeen zich in zijn kracht voelt met de andere deelnemers.

2. De oefeningen

Omschrijving: een afgerond geheel bestaande uit een voorbereiding, één of meerdere oefeningen en een integratie en/of feedback.

RESPECT is de enige voorwaarde in al onze oefeningen. Elke oefening wordt aangeboden als een uitnodiging, waarbij elke deelnemer vrij is het aangeboden te aanvaarden of niet.

- De eerste oefening nodigt je uit om **mentaal te vertragen** door bvb. je verwachtingen te laten varen, je **oordelen te stoppen** en **in het NU te zijn en te leven**. "Wat voel ik nu, wat gebeurt er nu?" Wij stellen je voor om al je zintuigen te gebruiken bij het ontdekken van het nu, van deze nieuwe ervaring in een vrij ongewone situatie. Deze oefening stimuleert de **creativiteit** en biedt de mogelijkheid de andere deelnemers tegemoet te treden... of niet.
- Daarna nodigen wij je uit tot het **openen van je hart, in volle zelfrespect** en tot het waarnemen van **het mooie van de raakbaarheid** (niet te verwarren met kwetsbaarheid) **van de ander!** Deze oefening wordt integraal begeleidt, in een zacht en ondersteunend kader, waarbij wij regelmatig herhalen je grenzen te respecteren opdat je jezelf beter zou leren respecteren. Deze specifieke opstelling bevordert je vermogen om tegelijk **aanwezig te zijn bij jezelf en bij de ander**.
- Daarna volgt een oefening op **loslaten** in een ludieke context.



- De vierde oefening laat je – eventueel – toe te experimenteren met de kracht van het aanraken, zonder bijgedachte of doel: **enkel zuiver en spontaan aanraken**. Ook in deze oefening leer je in het NU te zijn - aanwezig zijn in je eigen hier en NU.
- De activiteiten op zaterdagavond hangen volledig af van de evolutie van de groep (bvb de capaciteit om zich te openen en te integreren), de sfeer in groep, enz...
- Op zondag beginnen wij met een **energetische oefening** waar de ademhaling, het geluid en het bewegen een grote rol in spelen. Naast een openmakend gevoel, bezorgt deze oefening ook de nodige brandstof voor de rest van de dag ; veel deelnemers passen deze oefening later, in hun dagelijks leven, toe. Deze oefening stimuleert je vitale energie (je interne kracht) en maakt je bekken vrij.
- Daarna bieden wij een andere, unieke oefening aan nl. deze van **omzetting van energie**. Elke mens is in wezen een potentiële transformator van energie, doch weinigen zijn zich hiervan bewust! Tantra leert je deze capaciteit te ontwikkelen.
- De zondagnamiddag is gewijd aan de meest onthullende en inspirerende oefening van de workshop. Deze oefening laat je ontdekken a) hoe volledig bewust te worden van je **verlangens** en hoe deze te uiten; b) hoe je, in respect, dienstbaar kan zijn en vooral c) hoe dit alles **in het hier en nu** te beleven. Deze uiterst interessante oefening raden wij aan om deze nadien regelmatig toe te passen, in het bijzonder indien je een vaste levenspartner hebt. Ze bevordert de kennis van hoe je functioneert (in verhouding tot je verlangens en noden) en biedt **de mogelijkheid je percepties en communicaties met je omgeving te verfijnen**.

Er worden ook momenten van rust ingelast. De gezamenlijke maaltijden zijn volledig biologisch en vegetarisch.

Wij beëindigen het weekend met een globale groepsevaluatie.

