



Week-end découverte

Définition du mot « structure »

- Un ensemble composé d'une préparation, d'un ou de plusieurs exercices, jeux ou expériences, suivi d'une intégration et/ou d'un partage verbal. Par week-end, vous pourrez vivre au moins 7 expériences uniques. Ces structures peuvent durer de 20 minutes à 4 heures. Généralement, elles sont suivies d'une mise en commun où chacun s'exprime (ou non) sur son ressenti.
- L'ensemble des structures permettent, chacun à sa façon, de renforcer le respect, l'ouverture, la convivialité et le support du groupe dans son ensemble et LAST-BUT-NOT-LEAST de devenir conscient de ce qui a été inconscient (dans un ou plusieurs domaines).
- Chaque structure est présentée comme une invitation et chacun est libre d'accepter ou non la proposition.
- Chaque structure peut être une possibilité de comprendre mieux le fonctionnement du mental et comment ce mental nous retient à vivre le moment présent et s'ouvrir à autre chose et surtout à comment sortir de notre cage aussi dorée soit-elle.
- Une structure a souvent un cadre artificiel qui permet de vivre plus profondément et plus précisément un élément clé, qui dans le quotidien reste flou ou inconscient. La sécurité est entièrement assurée par les deux accompagnateurs.
- Endéans la structure chacun est totalement libre.
- Il est évident que plus vous vous donnez, plus vous en retirerez.

Le déroulement du week-end

Rien que l'accueil de Danou vous aide à ouvrir votre cœur et lâcher les soucis quotidiens.

Ensuite vous serez d'emblée emmené(e) dans un jeu ludique où vous serez invité à bien expirer. Ceci permettra de **ralentir** le mental, d'augmenter votre écoute corporelle et d'**entrer dans le moment présent**. Pour ceux qui y sont sensibles, ce jeu stimule la créativité et offre aussi la possibilité d'aller à la rencontre de l'autre.

Après un petit partage, nous vous expliquons le fonctionnement du lieu. Nous continuons avec une autre structure qui vous permettra de lâcher certaines rigidités corporelles... ou du moins d'en prendre conscience, étape importante pour toute personne intéressée par le tantra.

Vient ensuite un repas dans une énergie 100% tantrique.



L'après-midi sera principalement consacrée à l'**ouverture du cœur**, dans le **respect de soi** (encore et toujours) et de voir **la beauté de la vulnérabilité** de l'autre, ainsi que la sienne.

- 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, sans aucune concession. Cet arrangement spécifique favorise aussi la faculté d'**être présent à soi et à l'autre** en même temps.
- La structure est guidée verbalement par les accompagnateurs.

Le reste du samedi sera établi en fonction du groupe et de chaque personne en particulier. Il s'agira d'une autre dimension d'écoute corporelle (de soi) ainsi que d'une approche de toucher sacré.

Le dimanche nous commençons avec **un exercice énergétique** où le **souffle**, le **son** et le **mouvement** jouent un grand rôle. Outre son aspect d'ouverture, il procure assez de carburant pour toute la journée et il n'est pas rare que 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 : celle de la **transformation d'énergie** ! Chaque être humain est un transformateur d'énergie en puissance et... rares sont ceux qui le savent ; le tantra nous apprend comment accéder à cette puissance transformatrice.

Le dimanche après-midi est consacré à un jeu simple et puissant qui révèle d'un côté notre capacité à ressentir et exprimer nos désirs, et de l'autre côté notre disponibilité à l'autre, le tout (comme toujours), dans le moment présent.

Ce jeu 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.

