

NAVA-TANTRA

Vivre le jeu de la Vie



*« Quand je vois que je ne suis rien, c'est la sagesse.
Quand je vois que je suis tout, c'est l'amour.
Et entre les deux, ma vie s'écoule. »*

Nisargadatta Maharaj

Le *Nava-Tantra* est une vision et une pratique spirituelle qui nous invite à faire l'expérience non-duelle, libre et non conditionnée de la Conscience que nous sommes, indépendamment des turbulences et épreuves de la vie. Les clés spirituelles de ce Tantra ouvrent des horizons qui complètent les démarches de thérapie et de développement personnel. Celles-ci restent limitées par nos identifications et conditionnements d'êtres humains. Seule l'expérience de la liberté absolue de l'esprit permet de transcender nos peurs de la finitude et de la souffrance pour nous ouvrir à l'expérience subtile de l'illimité, cet espace de plénitude tranquille que nous cherchons toutes et tous.

Le *Nava-Tantra* nous invite à accueillir et à célébrer l'énergie de l'instant, en incluant tout ce qui nous traverse, qu'il s'agisse de sensations, d'émotions ou de pensées, qu'elles soient a priori agréables ou désagréables dans la perspective de la personne. La vision millénaire du tantrisme traditionnel, enrichie des apports des psychothérapies les plus récentes, nous conduit progressivement à la joie inconditionnelle d'être, au-delà des souffrances et limitations apparentes de l'existence.

La démarche ne consiste pas à mettre en œuvre des techniques sophistiquées en vue d'atteindre des états de conscience extraordinaires ou d'apprendre à contrôler l'énergie. Il s'agit au contraire de se mettre en lien, d'écouter, de s'abandonner et de se donner inconditionnellement à l'énergie de l'instant. Tilopa, maître tantrique tibétain, donnait ainsi une seule consigne de réalisation : « être détendu et naturel », « comme un bambou creux », lorsque le bambou est vide, le divin peut venir y jouer sa musique.

Les techniques, structures et méditations relationnelles proposées invitent :

- à développer une attention non-jugeante des pensées, des émotions, des ressentis, et à développer une présence vivante et intégrative à l'expérience de l'instant ;
- à intensifier la relation à soi et à l'autre dans l'écoute et la bienveillance ;
- à libérer l'énergie créatrice qui nous traverse à chaque instant pour nous rendre à nouveau pleinement vivant et ouvert au monde.

Il s'agit de découvrir la puissance intime du OUI : l'ouverture radicale et sans identification à l'énergie de la Vie qui se donne, ici et maintenant, dans un jeu d'ombres et de lumières.

<http://nava-tantra.com>

CALENDRIER

Soirées ouvertes à tous, à Paris Montmartre (sur inscription)

- Deux soirées par mois, 3 heures, de 19h45 à 23h00, animée par Yves-Marie L'Hour ;
- Prochaines soirées 2017 : 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 7/11, 21/11, 5/12, 19/12.

Week-ends ouverts à tous, à Montpellier (sur inscription)

- Non résidentiels : 28-29 octobre 2017, 2-3 décembre 2017 (2 jours)
- Résidentiel : Séminaire d'hiver à Lerab Ling du 15 au 17 décembre 2017.

Week-ends avancés non résidentiels à Paris (sur entretien préalable)

- 14-15 octobre 2017 ; Réveillon (sur 3 jours) 30 décembre 2016 – 1^{er} janvier 2017, Stage couples Sexualité tantrique : 10-11 mars 2018, 24-25 mars 2018, 9-10 juin 2018, 27-28 octobre 2018,

Séjours résidentiels avancés dans les Cévennes (sur entretien préalable)

- 5-8 octobre 2017 (4 jours), 18-21 mai 2018 (4 jours), 13-20 juillet 2018 (7 jours), 11-18 août 2018, 11-14 octobre 2018, 1-4 novembre 2018.

Groupe continu « TRANSMISSION » sur 15 jours (participants confirmés)

19-22 octobre 2017 : session 1 (4 jours, Cévennes)

26-29 avril 2018 : session 2 (4 jours, Cévennes)

30 juin – 6 juillet 2018 : session 3 (7 jours, Cévennes)

Flyers et informations détaillées : <http://nava-tantra.com>

Informations et inscriptions : 06 60 19 00 95 ou contact@nava-tantra.com



ENSEIGNANTS - THERAPEUTES

Yves-Marie L'Hour est enseignant et thérapeute. Il explore et expérimente depuis plus de vingt de nombreuses pratiques thérapeutiques, énergétiques et spirituelles. Il anime des groupes et des séminaires depuis 2003 et propose des sessions d'accompagnement individuel à Paris, Montpellier, par téléphone et sur Skype.

Vicky Kohn est psychologue, psychothérapeute et formatrice à Montpellier. De par ses formations professionnelles multiples et son parcours de vie personnelle, elle fait le lien entre les approches psychothérapeutiques et la dimension spirituelle de l'existence. Elle anime de nombreux séminaires thématiques sur l'amour et la relation.

Yves-Marie L'Hour : 06 60 19 00 95 / Vicky Kohn : 06 11 51 53 64

<http://nava-tantra.com>

