# NAVA-TANTRA

## Stage week-end à Bruxelles

## *« Au cœur de l'intime »*

## 14-15 novembre 2020

## Avec Yves-Marie L'Hour

***« La vie est un sommeil,***
***L'amour en est le rêve,***
***Et vous aurez vécu,***
***Si vous avez aimé. »***

***Alfred de Musset***

**Un week-end pour découvrir ou approfondir, selon votre expérience, la mise en pratique individuelle et collective des enseignements tantriques. Il n'y a pas de programme défini à l'avance, la perspective émerge au fur et à mesure de la session des désirs exprimés par les participants et de la dynamique du groupe.**

**Il s'agit d'explorer et d'expérimenter différentes pratiques énergétiques de méditation et d'expansion de conscience nourries par la vision non-duelle du tantrisme. 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 de se mettre en lien, d'écouter, de s'abandonner et de se laisser guider par ce qui est présent. Tilopa 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 viseront à exercer la conscience à accueillir et à laisser se dissoudre les conditionnements égotiques, à développer une écoute non-jugeante des pensées, des émotions, des ressentis, et à développer une présence vivante et intégrative à l'expérience de l'instant. La pratique permet d'intensifier progressivement la relation à soi et à l'autre, l'écoute, la présence. Elle éveille notre sensorialité, libère notre sexualité et notre énergie créatrice et nous rend à nouveau pleinement vivant et ouvert au monde. L'approche de la non-dualité nous permet d'entrer en amour avec nous-mêmes, d'accueillir nos imperfections et nos dévalorisations. Il nous fait découvrir la puissance intime du oui : l'accueil inconditionnel de l'expérience présente, ici et maintenant.**

**https://nava-tantra.com**

**La voie tantrique est une voie de descente dans la matière et dans la chair de l'incarnation. En complément des voies mystiques purement contemplatives qui s'achèvent dans une expérience de rencontre de l'expérience océanique dans l'arrière-plan de la Conscience (Shiva), ce que l'on nomme couramment l'Eveil spirituel, le tantrika va choisir de revenir danser dans la matière de l'expérience quotidienne (Shakti), parce qu'il a reconnu qu'il n'y avait plus de séparation entre lui et le monde, entre Shiva et Shakti. Le chemin qui s'amorce et qui n'a alors plus de fin, est celui du dévoilement continu de l'illusion au sein même de chaque expérience relationnelle et du partage incessant de la joie de cette reconnaissance avec cet autre qui n'est qu'une autre perspective sur lui-même.**

**Il n'y a à ce stade plus de conflit entre désir personnel et cheminement spirituel: les deux élans se résolvent dans un seul et même frémissement que l'on peut nommer le mouvement de la grâce. Le désir devient le guide simple, tranquille, joyeux et évident du voyageur dans le songe de la réalité.**

**La grâce est le mouvement naturel du désir qui se déploie dans la forme depuis les objets les plus grossiers jusqu'au désir suprême qui est le désir de ce qui est. Lorsque le désir s'affine jusqu'à se libérer des objets, lorsqu'il devient désir de soi, il se résout dans ce que l'on nomme dans les traditions mystiques l'amour ou la plénitude. Ce n'est même plus l'amour d'un maître ou d'un Dieu, c'est le pur amour de la conscience qui se reconnait dans le miroir de chaque phénomène, de chaque forme.**

**Lors de ce week-end, il s'agira de suivre ce pressentiment de la grâce pour nous mettre en résonance avec l'espace du coeur qui s'oriente selon deux directions, l'une vers le don inconditionnel de soi, l'autre vers la réception inconditionnelle du monde. De cette ouverture aux deux directions du coeur, un lieu de silence et de plénitude se révèle, un élan de vie simple et joyeux de participer au jeu de la vie, depuis un centre où il n'y a plus de séparation entre les formes du monde et soi-même. Chaque mouvement est un pas vers un divin qui ne s'est en réalité jamais éloigné du centre inconnaissable que nous sommes.**

## Qu’est-ce que le Nava-Tantra ?

**Le *Nava-Tantra* est une approche non-dualiste de la spiritualité et de l'existence qui nous invite à faire l'expérience de la paix intérieure que nous sommes indépendamment des turbulences et épreuves de la vie.**

**Les clés spirituelles du 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 la vison mystique permet de transcender nos peurs de la finitude et de la souffrance et nous ouvre à l'expérience subtile de l’illimité. Le *Nava-Tantra* nous invite à accueillir et à célébrer l’expérience 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 pour la personne. La vision millénaire du tantrisme traditionnel, enrichie des apports des psychothérapies contemporaines les plus récentes, nous guide vers la joie inconditionnelle d'être, au-delà des souffrances et limitations apparentes de l'existence.**

**Une invitation à partager l'intensité, la légèreté et la profondeur de la voie tantrique durant un week-end complet à Paris**. **Un espace d'exploration puissant et convivial, exceptionnel par le cadre de liberté et d'autonomie proposé**, à destination de tantrikas expérimentés ou en devenir sur le chemin de l'énergie et de la conscience.

Des temps de parole en plénière ou en sous groupes seront proposés régulièrement au long de la journée et de la soirée. Ils permettront de poser les vécus pour approfondir l'exploration, identifier et résorber les éventuels obstacles émotionnels ou cognitifs entravant l'expérience de l'ici et maintenant. **Le cadre sera le plus ouvert possible, respectueux et bienveillant, invitant chacun à identifier et à exprimer ses propres besoins et limites** quant à ce qu'il souhaite rencontrer et se donner à vivre, tant en termes de sexualité que d'expériences de conscience.

**Nous souhaitons partager avec vous non seulement la dimension ludique et joyeuse du tantra rouge qui met à la fête la créativité du vivant à travers l'énergie, y compris sexuelle, et la profondeur des pratiques du retour au Soi du tantrisme blanc. Ce voyage est une invitation à célébrer l'union de la légèreté et de la profondeur.**

Les techniques, structures et méditations relationnelles proposées viseront à exercer la conscience à accueillir et à laisser se dissoudre les conditionnements égotiques, à développer une écoute non-jugeante des pensées, des émotions, des ressentis, et à développer une présence vivante et non duelle à l'expérience de l'instant (se libérer de nos croyances de ce qui est vrai/faux, juste /injuste, bien/mal..). La pratique permet d'intensifier progressivement la relation à soi et à l'autre, l'écoute, la présence. Elle éveille notre sensorialité endolorie par nos traumatismes passés... Elle libère notre sexualité et nous rend à nouveau pleinement vivant et ouvert au monde. Le tantrisme nous permet d'entrer en amour avec nous-mêmes, d'accueillir nos imperfections et nos dévalorisations. Il nous fait découvrir la puissance intime du oui : l'accueil inconditionnel de l'expérience présente, ici et maintenant.

- **Horaires : samedi 10h - 23h, dimanche 10h - 17h ;**
- **Stage non résidentiel à Bruxelles;**
- **Participation : 250 euros ;**
- **Bref entretien préalable avec l'animateur pour les nouveaux inscrits.**

**ANIMATEUR**

**Yves-Marie L'Hour** est enseignant, thérapeute et animateur. Il explore et expérimente depuis une vingtaine d'années de nombreuses pratiques thérapeutiques, énergétiques et spirituelles. Il anime des groupes depuis 2003 et propose des sessions d'accompagnement individuel à Paris, Montpellier, Anduze et via Skype.

**Inscription après entretien téléphonique avec l'animateur**
**Yves-Marie L'HOUR : 06 60 19 00 95**

**https://nava-tantra.com**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nous vous remercions de renseigner le formulaire ci-dessous (un exemplaire par participant) :

Nom : .....Prénom : .....
Adresse : .....
.....
Sexe : ..... Profession : .....
Tel : portable : ..... fixe :.....
Email : .....

Je soussigné (Nom/Prénom)..... souhaite m'inscrire au(x) stage(s) ci-dessous :

| | Intitulé du stage | Dates | Tarif par personne |
|---|---|---|---|
| ☐ | **Stage 14-15 novembre 2020** | **Du samedi 14 novembre à 10h au dimanche 15 novembre à 17h** | **250 EUR (hors hébergement et repas)** |

Je verse 50% du prix total des stages en arrhes, soit la somme de ..... par chèque ou par virement bancaire en vue de mon inscription.

Fait à ..... le .....

Signature : .....

**Renvoyez ce bulletin d'inscription renseigné, accompagné du virement bancaire ou du chèque d'arrhes à l'ordre de l'animateur:**

Yves-Marie L'HOUR,
15, rue des Treilles
30140 ANDUZE