

# Nava-Tantra

## Sexualité tantrique pour couples

### Stage avancé 10-11 mars 2018 à Paris

avec Yves-Marie L'Hour et Vicky Kohn



*« L'énergie est l'éternel délice. »*

William Blake

La sexualité tantrique est un art du sentir.

Rien à faire. Ecouter la sensation, écouter l'émotion, et laisser le geste, le mouvement, le rythme émerger du silence.

Le corps redevient une grâce lorsqu'il n'est plus expérimenté comme un moyen, mais comme sa propre finalité : aucun objectif, aucun enjeu, rien à réaliser, pas d'échec possible, juste le ressenti de ce qui traverse mon champ de conscience, ici et maintenant.

Si techniques il y a, elles ne visent qu'à ouvrir à un lâcher prise, à un abandon lorsque celui-ci ne se réalise pas spontanément. Elles s'effacent finalement pour laisser place à l'expérience qui se dévoile d'instant en instant. Les enjeux psychologiques, affectifs, physiologiques brûlent, se consomment dans l'intensité de l'émotion, dans la rencontre avec un autre qui devient moi. Quand la communion des sexes, des cœurs et des âmes ramène au centre, il y a dévoilement d'une essence, mise à nu d'un mystère, sans plus de personnes séparées pour se l'approprier, seulement une pure ouverture, un grand OUI : c'est l'orgasme tantrique.

Que vous soyez en couple occasionnel ou installé, la perspective proposée par le tantrisme s'enracine dans la sexualité pour se déployer dans l'infini du ressenti corporel. Alors que l'orgasme du sommet, celui qui est le plus couramment expérimenté, se vit comme la libération, le soulagement d'une tension, avec une excitation, une apogée puis une chute, un vide qui nous ramène à notre individualité séparée, l'orgasme tantrique (ou « orgasme de la vallée »), s'expérimente comme un approfondissement de l'expérience du corps, un accroissement sans fin du lien à soi et à l'autre, du sentiment de plénitude et d'unité.



Les partenaires vont alterner temps d'expansion et de contraction, laisser monter l'excitation puis relâcher la tension, abandonner l'enjeu, devenir pur jeu de la Conscience-Energie, Shiva-Shakti dans la tradition indienne, à la fois incarnée et libérée. L'attachement égotique à un objectif, à un résultat s'évanouit, la dimension personnelle disparaît, un sentiment de d'ouverture et de grâce emplit tout l'espace dans un temps infini qui peut se prolonger des heures, voire des jours, des semaines... Toute la sexualité tantrique est fondée sur l'expérience concrète de l'énergie subtile qui peut circuler entre l'homme et la femme, passant de l'énergie brute du centre racine pour se déployer vers les centres supérieurs de l'ouverture mystique et de la conscience impersonnelle.

Le tantrisme est l'une des rares voies spirituelles qui inclut et explore totalement la sexualité, parce qu'elle est considérée comme une porte d'accès à l'Eveil. Les temps de structures proposés lors du stage pour se familiariser avec les techniques tantriques pourront se prolonger par une exploration encore plus libre dans des espaces privés. La dynamique du groupe met en résonance les problématiques rencontrées, les exercices seront guidés pas à pas pour progressivement vous permettre de goûter à une sexualité et à une intégration plus profonde et unifiante.

Les inscriptions au stage se feront uniquement par couples. 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.



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 tantriques 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 vision 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.



- Horaires : samedi de 10h à 23h, dimanche de 10h à 17h ;
- Stage non résidentiel, dans le quartier de Bastille ;
- Participation : 250 euros par personne (hors hébergement éventuel et repas) ;
- 20 places maximum par ordre d'inscription ; entretien préalable avec les animateurs pour les nouveaux inscrits.





## ANIMATEURS



**Yves-Marie L'Hour** est enseignant et thérapeute. 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 et via 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 psychothérapeutique et la dimension spirituelle de l'existence. Elle anime de nombreux stages thématiques sur l'Amour et la relation.

**Inscription après entretien téléphonique avec l'un des animateurs**  
**Yves-Marie L'Hour : 06 60 19 00 95 ou Vicky KOHN : 06 11 51 53 64**



### **BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE NAVA-TANTRA 10-11 MARS 2018**

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

Nom : .....Prénom : .....  
Inscrit(e) en couple avec : Nom : .....Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Sexe : ..... Profession : .....  
Tel : portable : ..... fixe : .....  
Email : .....

Je soussigné (Nom/Prénom)..... souhaite m'inscrire au stage « **sexualité tantrique pour couple** » qui se déroulera les 10-11 mars 2018 à Paris.

Je verse 50% du montant total en arrhes, soit la somme de 125 euros par chèque (non encaissé sauf désistement) en vue de mon inscription.

Fait à ..... le .....

Signature : .....

**Renvoyez ce bulletin d'inscription renseigné, accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de l'un des deux animateurs :**

Yves-Marie L'Hour,  
17, rue André del Sarte  
75018 PARIS

Vicky KOHN,  
3, rue Armand Barbès  
34170 CASTELNAU-LE-LEZ

