

# NAVA-TANTRA

## Cycle des soirées ouvertes à Paris



Des soirées conviviales 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, d'une manière à chaque fois originale et conviviale, 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 au contraire 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.

- Deux soirées par mois, de 19h45 à 23h ;
- Sur inscription : 12 participants maximum ;
- Prochaines soirées en 2019 : 10/09, 24/09, 22/10, 26/11, 17/12.
- Participation : 30 euros la soirée
- Inscriptions : 06 60 19 00 95 ou [contact@nava-tantra.com](mailto:contact@nava-tantra.com)



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 (guidance, tantra, hypnose, PNL, Reiki, Somatic Experiencing...).

<https://nava-tantra.com>