

SILENT MIND TANTRA



Série de Stages KARMAMUDRA 5 Modules qui amènent le Tantra dans la vie des couples



Animés par Laurence Heitzmann et Laurent Lacoste

La série de stage Karmamudra comprend 5 modules, trois de 3,5 jours et deux d'une semaine, les deux derniers étant proposés en été. Le module 1 a lieu en Mai, le 2 en août, le 3 en novembre, le 4 en février et le 5 au mois de Juillet suivant. Cette série propose un enseignement complet qu'il est recommandé de suivre dans son intégralité.

Il est proposé un certain nombre d'outils qui permettent d'intégrer la vision tantrique dans la vie quotidienne du couple. Les modules KARMAMUDRA ont été conçus de manière à proposer une palette d'expériences qui permet d'approfondir la compréhension des mécanismes qui déterminent la nature de la relation amoureuse.

- **Module 1** : MOI-TOI-NOUS : Module d'introduction – vous familiarise à notre approche et jette les bases de la séquence.
- **Module 2** : NOUS (la dynamique commune),
- **Module 3** : MOI (la dynamique personnelle au sein du couple),
- **Module 4** : TOI (l'écho de la dynamique personnelle de l'autre sur soi),
- **Module 5** : AU-DELA DU NOUS (la dimension transcendante de la dynamique du couple, telle qu'abordée dans la vision tantrique).

Chaque module est donc une invitation à visiter plus particulièrement un des ces thèmes. Il faut cependant savoir que les choses ne sont pas cloisonnées, tous les points sont donc visités de façon transversale à chaque module en accompagnement du thème principal.

Module 1 – Moi, toi, nous : 3,5 jours – première approche de Karmamudra

« **Moi, toi, nous** » est un module d'introduction. Il annonce la plupart des thématiques qui seront développées au cours des 4 modules suivants et vous propose :

- d'apprendre à sacraliser l'espace de votre relation et celui dans lequel vous accomplirez les pratiques,
- de découvrir ou approfondir votre connaissance du système des chakras,
- de pratiquer des techniques qui vous permettront de fluidifier votre corps afin de mieux laisser circuler votre énergie,
- de découvrir votre partenaire à un autre niveau par la **méditation des trois regards**,
- d'apprendre à communiquer de manière différente.
- de découvrir comment être en relation et faire l'amour avec votre partenaire (dans votre chambre bien sûr) d'une manière sans doute différente.

Module 2 – Nous : 7 jours – La dynamique commune / la relation sur le plan énergétique

Ce module « **Nous** » vous permettra d'explorer la dynamique relationnelle de votre couple et vous proposera des outils susceptibles de mieux la comprendre. Il vous y sera proposé :

- des pratiques à deux qui vous permettront de détendre et d'ouvrir différentes parties ou centres énergétiques de votre corps,
- d'entrevoir la possibilité de vous relier à un autre niveau, un niveau énergétique auquel vous accèderez par différentes pratiques,
- de découvrir des manières différentes d'être en lien et de faire l'amour par la **pratique de l'eau et du feu** (dans votre chambre),
- de mieux comprendre comment votre partenaire vit sa relation avec vous,
- d'apprendre à communiquer différemment avec elle ou lui.

Module 3 – Moi : 3,5 jours – Le Moi dans le nous

Ce module 3 insistera sur l'importance du Moi par rapport à la relation. La vie est une illusion et nous créons notre réalité. La qualité de notre relation ne dépend que de nous-même. Pendant ce stage, vous aurez l'occasion :

- de mieux comprendre les mécanismes entre vous qui vous déstabilisent, et les jeux inconscients qui faussent la relation,
- d'apprendre à mieux exprimer ce que vous êtes et ce que vous voulez, indépendamment de l'autre,

- de réaliser comment construire votre énergie de manière autonome,
- d'apprendre à dire non pour mieux dire oui.

Module 4 – Toi : 3,5 jours – L'autre dans la relation

Le module 4 est conçu pour vous permettre de mieux comprendre comment l'autre peut influencer votre posture relationnelle, positivement ou négativement. Le « toi » dans la relation, c'est aussi apprendre à observer quelle place (physique, psychique, émotionnelle...) on laisse à l'autre dans la relation. Dans ce but, il vous sera proposé :

- de découvrir et comprendre la symbolique de la postule tantrique traditionnelle du Yabyum,
- de vous découvrir au travers du regard de l'autre,
- d'explorer la façon dont le tantra aborde le rapport à nos attachements, en particulier dans la relation,
- d'apprendre à accepter l'autre à un niveau profond.

Module 5 – Au delà de Nous : 7 jours – La non-dualité appliquée au couple

Au cours de ce module 5, nous approcherons l'idée que déposer tête et mental c'est accepter que nous ne pouvons ni comprendre ni contrôler la vie mais juste jouer avec elle. Il s'agira donc :

- d'apprendre à accepter les opposés, les contradictions,
- et dès lors d'accepter d'être aimé,
- de réaliser vos différents niveaux de ressenti par rapport à la relation,
- de sentir que la beauté n'est pas dans l'objet mais dans la perception par la méditation « **Lumière de la conscience – la beauté des trois mondes** »,
- de libérer votre énergie et de faire trembler vos cuirasses pour mieux exposer votre moi, votre vulnérabilité à l'autre,
- d'amener de la détente dans votre sexualité en ouvrant des espaces de conscience différents.