



«CERCLE DE TANTRA RENCONTRE»

Développement Personnel

Le but de cette démarche est d'aider chaque participant à éclairer ses propres difficultés et à les dépasser. C'est une occasion unique de se remettre en question et un apprentissage du savoir «être».

Un travail de groupe où les techniques utilisées sont destinées à accroître la conscience des participants.

L'accent est mis sur «l'expérience» vécue à tous les niveaux de l'être.

LES OUTILS :

Des techniques modernes et plus traditionnelles comme :

- ☸ la Gestalt Thérapie
- ☸ la Respiration Holotrope
- ☸ le Jeu de Rencontre « Qui es-tu ? - Qui suis-je? »
- ☸ les Méditations Dynamiques d'Osho Rajneesh, le Tantra-yoga, le Kundalini Yoga de Yogi Bhajan, le Zen, ou le Chamanisme

DATES DES STAGES

KUNDALINI YOGA

«Sexualité Sacrée»

- ☸ **12 au 14 février 2016**
Au Gîte du Chêne Blanc à Plessé,
Loire Atlantique - 44

«Les Éléments»

- ☸ **1^{er} au 4 juillet 2016**
Au Gîte de l'Orée à St Omer de Blain,
Loire Atlantique - 44

«CERCLE DE TANTRA RENCONTRE»

- ☸ **30, 31 octobre et 1^{er} novembre 2015**
Au Gîte du Chêne Blanc à Plessé,
Loire Atlantique - 44

- ☸ **5 au 8 mai 2016**
Au Gîte de l'Orée à St Omer de Blain,
Loire Atlantique - 44

TARIFS : animation 80 euros par jour,
rajouter un forfait de 30 à 40 euros par jour,
pour les stages en résidentiel.

STAGES

KUNDALINI YOGA «CERCLE DE TANTRA RENCONTRE»



Plus d'information sur L'École du Tantra :
www.ecoledutantra.fr
ou www.ftky.org

Vous souhaitez plus d'information,
ou réserver votre stage ? Contactez-nous !
E-mail : stages@tky44.fr

Contactez-nous :
e-mail : stages@tky44.fr - site web :
www.tantra-kundalini-yoga.tky44.fr

LE KUNDALINI YOGA

Qu'est-ce que c'est ?

Cette technique de yoga vise l'éveil de l'énergie conscience (kundalini), potentiellement présente en chacun de nous.

Une pratique holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être, à partir du souffle, de postures dynamiques ou statiques, du son, de la relaxation et de la méditation.

Quels en sont les bénéfices ?

Ce yoga équilibre et renforce le système nerveux, glandulaire et immunitaire, travaille sur le système digestif et favorise l'assouplissement du corps et le tonus musculaire.

Appelé aussi, yoga de la force nerveuse, il agit sur l'équilibre mental, permet une meilleure gestion des émotions et développe l'optimisme et la joie de vivre.

Chaque stage est élaboré à partir d'une thématique :

- ☸ la Méditation
- ☸ la Respiration
- ☸ les Éléments

LE TANTRA YOGA

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une nouvelle technologie créée par le fondateur de l'École du Tantra Jean-Jacques Rigou. Elle intègre le Kundalini Yoga, la danse libre et intuitive, la relaxation, la méditation chantée et silencieuse. Elle s'organise autour d'un mantra du Kundalini Yoga ou d'un mantra universel.



LES ANIMATEURS DES STAGES

CLAIRE MOISON LANDREAU > Asso. «L'Éveil»

«Depuis 25 ans, l'énergie du Tantra et du Kundalini Yoga m'ont permis de cheminer vers une libération. J'ai à coeur de retransmettre cet enseignement aux personnes qui en font la demande.»

- Cours à Ancenis, Chateaubriant, Ligné et Mouzeil.

> Asso. «Dev Surya» **MURIEL MORIO**

«Pour changer le monde, commençons par nous-mêmes. Le Kundalini Yoga et la voie du Tantra permettent cette transformation. Je suis au service de ceux qui souhaitent ardemment activer ce processus de métamorphose de la chenille au papillon...»

- Cours à Nantes et Orvault.

CLAUDETTE ROBIN > Asso. «Yoga Nature»

«L'art de vivre du Tantra et la discipline du Yoga m'ont, depuis 20 ans, ouvert la voie et j'ai grand plaisir à retransmettre cet enseignement.»

- Cours à Plessé et St Nazaire.

> Asso. «Gobinda» **THIES NOWOITNICK**

«La découverte, il y a 8 ans, du Kundalini Yoga et des outils de cette école m'ont mené sur un chemin vers plus de liberté, d'amour, de conscience et de créativité, que je souhaite partager à mon tour.»

- Cours à Nantes : Beaulieu et Canclaux.

JULIE FAVEROT > Asso. «Semences d'harmonie»

«Le Kundalini Yoga et la danse, dans une exploration du mouvement libre, permettent une connexion à son être profond, à l'autre et à la dynamique de la vie. C'est avec joie que je transmets ces précieux outils et vous accompagne vers l'épanouissement de votre potentiel créatif.»

- Cours à Rezé.

> Asso. «Art+» **MARINE SIMON**

«20 ans de danses africaine, méditative, intuitive et libératrice, ainsi que 10 ans de Kundalini Yoga, m'ont initiée à l'art du mouvement en adéquation avec l'Univers. Je transmets aujourd'hui cette voie vers l'harmonisation de tous les plans de l'être.»

- Cours à Rezé et St Colomban.

JEAN-JACQUES RIGOU

Anand Sharabi (Jean-Jacques Rigou) est le Fondateur de l'École du Tantra depuis plus de 30 ans, il forme des professeurs de Kundalini Yoga et des thérapeutes dans un esprit non sectaire et une approche humaniste.



JEAN-JACQUES RIGOU



CLAIRE MOISON LANDREAU



MURIEL MORIO



CLAUDETTE ROBIN



THIES NOWOITNICK



JULIE FAVEROT



MARINE SIMON

Tous sont professeurs de Kundalini Yoga et thérapeutes, formés à l'École du Tantra.