**Samedis 30 novembre et 14 décembre 24**

**Journées TANTRA et Kundalini YOGA**

**A Ermont 95120**

**10h – 18h** : KUNDALINI YOGA, Tantra et Massage Tantrique

*Le Tantra est une voie d’éveil et de spiritualité, tout un ensemble de méditations et de pratiques passant par le Toucher et l’éveil des sens.*

*Le massage tantrique est un massage qui se pratique au sol, il est lent, conscient, sensuel avec une belle présence à soi et à l’autre et dans un cadre sécurisant et bienveillant.*

*Le Kundalini Yoga est un yoga tantrique, yoga de l’énergie, de la conscience, de la libération émotionnelle.*

*A l’aide des postures simples et répétitives, statiques et dynamiques, ainsi que les pranayamas (respirations), méditations, moudras, chants, il permet de réaligner les corps physique, mental, émotionnel et se connecter à Soi, à l’Autre, à l’au-delà.*

*Ces deux pratiques se complètent à merveille dans leur approche holistique.*

**19h – 22h30** : Soirée Tantra pour couples ou duos Homme/Femme

« Massages et rituels tantriques »

*Nous proposerons aux couples un vrai temps de connexion ritualisé, dans un espace sacré où le temps s’arrête, où l’éternité commence. Un temps qui favorise le retour à l’innocence, à retrouver ce lien magique parfois perdu dans un quotidien qui nous éloigne de notre reliance à l’amour.*

Amener 2 grandes serviettes de bain et 2 paréos par couple et de l’huile de votre choix.

Avec Olga Bliss, enseigne le Yoga Kundalini et propose des soins sonores et énergétiques depuis 3 ans.

Et Dominique Bouilly, enseigne le Tantra et le massage tantrique depuis 18 ans.

**Renseignements et Inscriptions**

**Tarifs**

* 85 euros pour l’atelier en journée (10h – 18h) par personne (limité à 10 personnes)
* 150 euros pour 1 couple pour la soirée (limité à 4 couples)

**Lieu**

Résidence les Floralies (Interphone : Bouilly ou Ostéopathe)

15 quater rue du Maréchal Foch

95120 Ermont

Bâtiment C – Interphone : Ostéopathe et 3ème étage

*Amener une tenue souple, une grande serviette et un paréo. Prévoir quelques petites choses pour une légère pause déjeuner que nous partagerons vers 14h pour l’atelier en journée.*

**Dominique au 06 11 50 32 34**

**Olga au 06 26 08 90 39**

[contact@tantra-nature.com](mailto:contact@tantra-nature.com)

[www.tantra-nature.com](http://www.tantra-nature.com)

[blissandfly@gmail.com](mailto:blissandfly@gmail.com)

blissandfly.com