

SHIVA – SHAKTI (& MOI)

CONTEMPLATION - YOGA DU RÊVE – TANTRA DU SON

Trois ateliers à Guérande (44350) – MARS 2013

Vendredi 1 Mars 20h00-22h30 / Samedi 2 Mars 13h-20h / Dimanche 3 Mars 13h-20h

Vendredi 3 Mars : COSMOS : S'étonner – S'émerveiller – Se réjouir

Les méditations tantriques du Vijnana Bhairava Tantra ou l'art de se rendre à l'évidence lumineuse de la conscience dans les circonstances ordinaires et exceptionnelles, positives ou (réputées) négatives, de l'existence. Le souffle, l'activité mentale, le sexe, l'imminence de la mort, le rêve, la jouissance musicale, la détresse extrême : comment pouvons-nous reconnaître que toutes ses manifestations d'énergie pointent vers la clarté, la liberté, et le miracle infini de la conscience que nous sommes... ?

Samedi 2 Mars : ONIROS - La joie sublime du Rêve Lucide

Une fois que l'on a renoué avec notre capacité naturelle à rêver et avec la fertilité et la créativité de l'état de rêve, l'art du rêve lucide consiste à rester pleinement conscient du fait d'être en train de rêver au moment même où nous rêvons et à explorer l'immense univers qui s'ouvre alors soudain.

Cet atelier pratique et expérimental, qui est une nouvelle synthèse de la longue expérience de l'animateur, décrit l'entraînement spécial et les moyens habiles les plus efficaces et abordables connus à ce jour qui nous permettent de vivre le rêve lucide et d'ouvrir cet espace véritablement fabuleux d'explorations, d'expérimentations, et de compréhensions.

L'accent est aussi mis sur la disposition d'esprit juste dans la pratique, et sur la nécessité vivre cette pratique de manière détendue et vigilante, comme un sport, une exploration joyeuse, et comme une célébration des facultés de l'esprit (l'intuition, l'imagination, la télépathie, l'empathie) plutôt que comme un moyen d'atteindre quelque chose qui nous manquerait, ce qui risquerait de nous faire perdre de vue que le plus grand des miracles est déjà arrivé...

Pour clore et favoriser l'intégration de l'atelier, une pratique de Yoga-Nidra particulière sera proposée si les conditions climatiques le permettent.

Dimanche 3 Mars : EROS - TANTRA du SON

D'inspiration tantrique ; utilisant la pédagogie développée par J. Johnston ; s'adressant à tous de manière directe, cet atelier aborde une approche simple, élégante, efficace et originale pour faciliter l'exploration et l'éveil de certaines énergies secrètes du corps et l'actualisation du potentiel multiorgasmique de l'homme et de la femme. Basé sur les possibilités étonnantes qu'ont certains sons spécifiques - lorsqu'ils sont pratiqués correctement - d'amplifier et de diffuser l'énergie sexuelle dans tout le corps.

Cette approche a notamment comme effet spécifique d'offrir à l'homme la capacité de dissocier de manière non musculaire l'orgasme, l'érection et l'éjaculation et lui permettre ainsi – entre autres choses – d'égaliser la femme dans son potentiel multiorgasmique. Pour la femme, d'autres possibilités se donnent à découvrir à travers cette pratique.

Pour l'homme autant pour que la femme, cette exploration, autant physique que métaphysique, permet ultimement de réunir les polarités masculines et féminines en soi, et de coïncider avec la source mystérieuse de l'énergie sexuelle...

Par ailleurs, cette exploration sonore permet également d'approcher différemment la perception du phénomène de la localisation corporelle des émotions « négatives » intenses (peur, colère, jalousie, tristesse...) afin de les aborder en pleine conscience et de permettre leur transmutation naturelle. L'atelier est constitué d'une méditation et surtout de différents exercices d'écoute et d'exécution de sons spécifiques, et il s'apparente à ce titre à une sorte de « cours de chant ».

Une fois les pratiques bien comprises, elles permettront aux participants, plus tard, dans l'intimité, seul ou avec leur partenaire, d'observer les effets de ces sons lorsqu'ils sont combinés à l'activité érotique et à l'intensité de l'énergie sexuelle...

L'animateur Alexandre Quaranta :

Philosophe, écrivain, il a étudié le yoga, le yoga tantrique, et la psychologie transpersonnelle. Il partage dans des ateliers pratiques son expérience de certaines possibilités intéressantes de la conscience humaine...



Lectures recommandées :

- * S'étonner d'être : L'éveil à la joie d'être conscience, Alexandre Quaranta, L'Originel Accarias.
- * Le Vijnana Bhairava Tantra : 112 méditations tantriques, Traduction Pierre Feuga, L'Originel Accarias.
- * <http://pierrefeuga.free.fr/coeur.html> (un article synthétique de grande qualité).
- * Rêver pour s'éveiller (manuel pratique de notes autour du rêve lucide), Lulu Press, www.lulu.com
- * S'éveiller en Rêvant, Stephen Laberge (Traduction d'Alexandre Quaranta), Almora.
- * MOI, l'évidence perdue, Stephen Jourdain, L'Originel Accarias.

Détails pratiques, informations et inscriptions :

Vendredi 1 Mars 20h00 22h30 * 15 euros.

Samedi 2 Mars – 13h – 20h * 60 euros – Pause thé incluse.

Dimanche 3 Mars 13h – 20h * 60 euros – Pause thé incluse.

Groupe limité à 12 personnes. Réservation ferme souhaitée et conseillée.

Information au 06.80.90.91.99 ou par email : shiva007.moi@gmail.com

Adresse : 47, La Barrière de Lessac 44350 Guérande GPS : N47 degré 19'31,7" & W02 degré 22'9,6".

Plan d'accès et information sur le lieu de stage : <http://www.deniscapdeville.net/Plan.html>

Attention : Prévoir d'amener un petit tapis de sol et surtout une couverture pour le yoga nidra de l'atelier de samedi afin de pratiquer dans les meilleures conditions.

Internet – (actualisations en cours) :

Le site dédié à l'approche non-duelle directe (l'étonnement d'être conscient) : www.etonne-moi.net

Le site dédié à la pratique et l'exploration du rêve lucide : www.revelucide.com

Le site consacré à la pratique du yoga nidra : www.yoganidra.was

Le site présentant les ateliers sur les méditations tantriques du VBT : www.experience112-tantra.org

Le site présentant l'approche originale sur la sexualité consciente : www.tantraduson.com

***”La suprême réalité, sans âge, incomparable immaculée,
manifestée une fois pour toutes, la réalité originelle non-née,
au delà de l'illusion mais jouant le jeu de l'illusion,
voilà ce qui constitue l'essence de ton être”.***