

Le stage « La colère mon amie », 28 – 30 octobre, Bulle / Suisse



“On n'a pas grand mérite à prendre patience quand on est incapable d'un mouvement de colère...” (Marcel Aymé)

Osez-vous aller à la rencontre de votre énergie de Vie (sous sa forme la plus sauvage) et accueillir tous ses aspects d'ombre et de lumière ?

Souhaitez-vous danser harmonieusement entre le yin et le yang dans votre pleine puissance de la Femme / de l'Homme debout et dire *stop* aux choses et personnes qui trahissent votre confiance et enlèvent votre pouvoir personnel ?

Êtes-vous prêts à vivre des rituels et processus vous permettant de libérer votre passé, d'équilibrer vos dualités, transformer la force - qui peut être destructrice si exprimée dans la violence - en élan vital et honorer ainsi qui vous êtes véritablement sous des masques et des fausses croyances ?

Dans le monde actuel, la colère est une émotion stigmatisée et socialement non acceptable. Elle fait peur, car souvent elle reste associée à la violence. Son expression, même alignée et juste, reste un tabou.

Perplexes et mal à l'aise face à cette énergie puissante, certaines personnes finissent par l'étouffer ou la diriger envers elles-mêmes). Orientée contre soi (sous forme de l'auto-agression ou l'auto-sabotage, souvent inconscients), la colère à l'avantage de s'exprimer de manière socialement acceptable, en provoquant cependant des sérieux dégâts. Réprimée (consciemment ou inconsciemment), elle peut provoquer des maladies physiques et des perturbations mentales.

Comment alors maîtriser la puissance de cette énergie afin que son expression non contenue ne détruise pas tout sur son passage ? De quel façon transmuter son potentiel hors norme afin qu'elle soit utilisée intelligemment, comme un carburant alimentant la force vitale / un moteur permettant d'avancer dans la vie ?

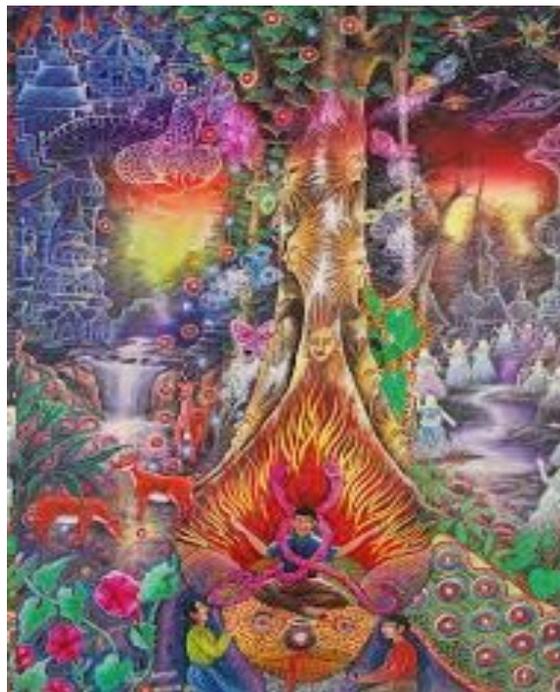
Ce stage te donnera quelques clés afin de transformer ta vieille colère en ta meilleure alliée, en acceptant son côté lumière et en éliminant les dégâts liés à son expression impulsive.

Ce stage te permettra de :

- faire connaissance avec une énergie puissante à l'intérieur de toi et de l'accepter sans jugement
- d'exprimer ta colère et ta frustration dans un cadre bienveillant et sécurisant
- jouer avec en la transformant en force vitale
- apprendre à poser clairement tes limites et exprimer tes besoins de manière constructive et non violente
- apprendre des techniques qui te permettront d'exprimer la colère de manière saine et de la maîtriser dans la vie de tous les jours en utilisant consciemment son potentiel
- apprendre des techniques d'apaisement mental par des méditations actives (en mouvement)

La démarche est proposée aux personnes :

- intéressées / touchées par le sujet (eh, oui !)
- colériques et / ou hyperactives ou (au contraire) avec une force vitale diminuée, afin d'établir l'équilibre énergétique
- ayant peur, une mauvaise image ou / et des jugements sur sa propre colère ou celle des autres
- désireuses de rencontrer sa partie d'ombre afin d'embrasser sa lumière et son potentiel
- en bonne santé mentale et physique
- qui n'utilisent pas de médicaments / substances qui puissent altérer la pleine conscience (antidépresseurs, alcool, drogues etc.)
- qui n'ont pas subi des événements hautement traumatisants liés à la violence
- qui ont fait au moins un atelier tantra auprès de Deva Dileri, une séance en privé avec Jef Larher ou avec un(e) thérapeutes de Sexopraxis.



Intervenants :

Jef Larher

Passionné par les mystères de l'être et de la relation humaine, il nous aide à découvrir comment chacun de nous possède son unique vision du monde. Il nous accompagne à trouver l'intention positive dissimulée derrière tout ce que nous faisons et ressentons. Calme, empathique, joyeusement sérieux et grand rêveur.

Maître-Praticien en Hypnose Ericksonienne, Coach certifié PNL et Coach Interactionnel, Maître Reiki et ancien travailleur humanitaire, accompagnateur des personnalités atypiques (HPI, HPE...).

Il accompagne au quotidien les personnes désirant donner du sens à leurs émotions et de la valeur à leur vie. Les mots – clés de son travail : choix de vie ; découverte de ses valeurs ; communication et relation à l'autre ; apaisement avec les événements passés ; amélioration des apprentissages et de la prise de confiance.

Pour plus d'info : jef@larher.ch , <https://larher.ch> ou tél. +41 78 771 81 42

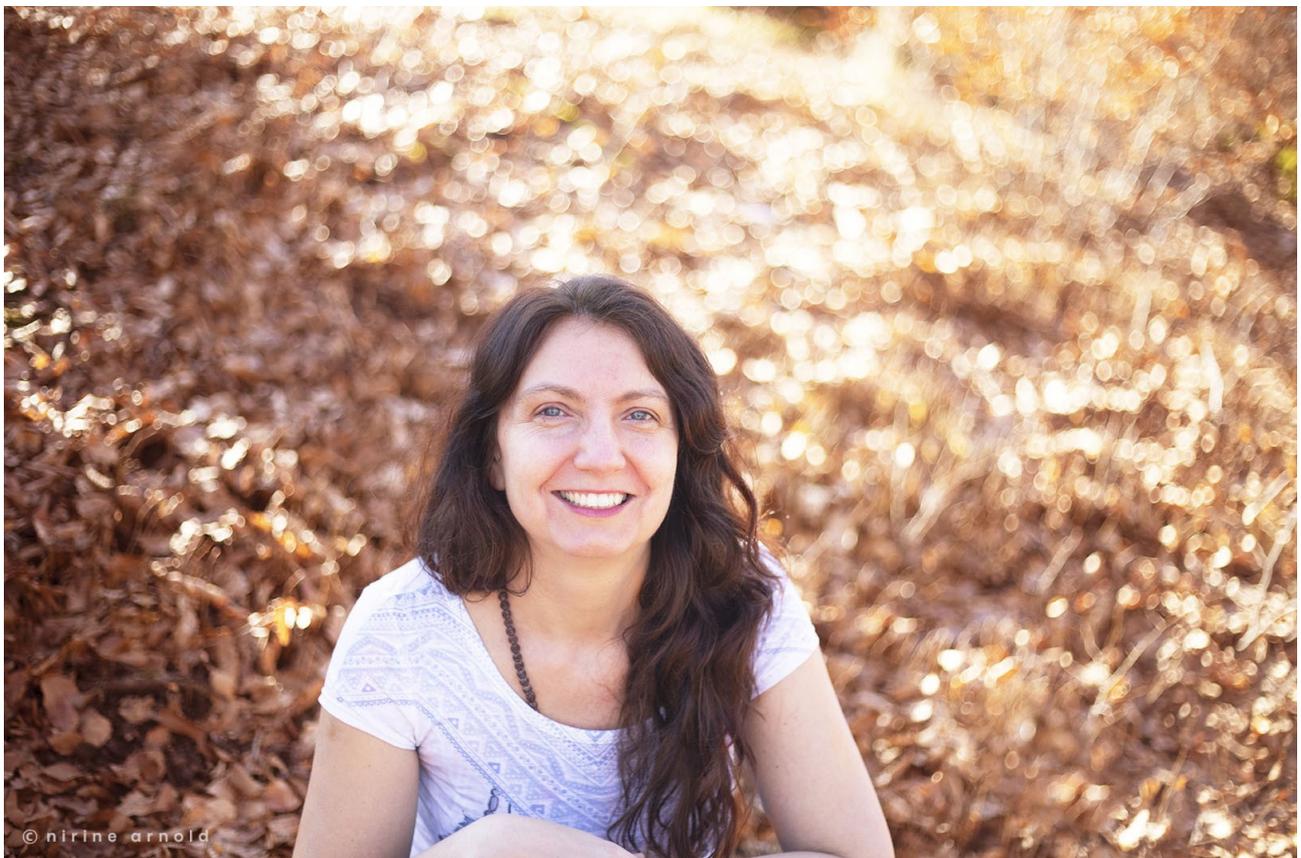


Deva Dileri :

Passionnée par la danse, l'écriture, la psychologie et les relations humaines. Joie de vivre, puissance, intuition, légèreté, courage et persévérance.

Tantra teacher certifiée, yoga, rituels shamaniques et tantriques, massage et toucher conscient, sexualité sacrée, diverses formes de méditations actives (dont méditations d'Osho) et statiques, hypnose, danses de connexion, pratiques incluant les 5 sens, techniques de respiration, de relaxation et de libération émotionnelle (Rebirth et autres), sexothérapie et thérapie psychocorporelle. Approche holistique et bienveillante. Prestations sur mesure.

Plus d'info : www.tantra-experience.com



Informations pratiques.

Lieu : un magnifique gîte - SPA (sauna, hammam, jacuzzi) dans la région de Bulle (Suisse)

Horaires : vendredi 28 octobre (18h30-22h30), 29 octobre (8h30-22h30), 30 octobre (8h30-18h).

Nombre de participant.e.s : limité à 12 personnes. Stage niveau : moyen / avancé. Merci de nous contacter si un doute concernant le niveau.

Tarifs :

Stage :

Tarif early-bird (pour les inscriptions avant le 30 septembre) : 350 chf / personne

Tarif normal : 380 chf / personne.

Package duo / couple (il peut s'agit de 2 ami.e.s) : 680 chf (early-bird) et 730 chf (tarif normal).

Hébergement : 2 nuits dans une chambre double / petit déjeuner / accès au SPA à des moments précis : 150 chf – 160 chf / personne, selon la chambre. Possibilité de dormir dans la salle de méditation à un tarif avantageux.

Repas : en autogéré, mode végétarien. Un repas offert.

Si les finances devraient constituer le seul frein à votre inscription, prenez contact avec nous.

Inscriptions et informations :

Dileri : tantra.lausanne@gmail.com, tél. 0041 76 454 18 77

Jef : jef@larher.ch , tél. 00 41 78 771 81 42.

L'entretien téléphonique obligatoire à l'inscription.

En cas des questions, merci de nous contacter au moins quelques jours avant le stage.