

*Namaste*

Les ESTIVALES du  
TANTRA

Livret d'Accueil



Bienvenue à toi,

Les Estivales du Tantra sont nées de notre amitié, de nos envies de partage et de ce qui nous fait vibrer.

Nous avons voulu te proposer un éventail de possibilités dans et autour du Tantra. Ainsi nous invitons chaque année, des animateurs et animatrices de toutes les couleurs du Tantra mais aussi des personnes dont les propositions nous semblent passionnément tantriques.

Une autre de nos envies est d'offrir un espace de ressourcement et de ralentissement tout en gardant l'intensité du feu de l'été. Tu pourras donc créer ton parcours en toute liberté en écoutant tes envies et tes besoins.

Et quel challenge ! Être à l'écoute de toi-même pendant 6 jours, exprimer tes besoins, tes émotions, aller vers l'autre dans la justesse voilà aussi un programme intense que nous te proposons de vivre.

Nous espérons, dans ces Estivales, te faire expérimenter la joie d'être, dépasser tes conditionnements quels qu'ils soient, accéder à la paix intérieure et embrasser l'Univers.

Pour avancer sur ce chemin, tu vas trouver dans ce livret des réponses à tes questions pour t'organiser au mieux avant, pendant et après les Estivales. Nous y avons ajouté un chapitre sur le cadre, bien sûr, et de nombreuses pistes pour rendre ton séjour agréable physiquement, énergiquement et émotionnellement.

Nous l'avons conçu comme une boîte à outils pratique et précieuse lors de cette semaine tantrique. Notamment un lexique pour te familiariser aux mots et concepts mentionnés. De plus, tu y trouveras les principaux fondamentaux indispensables de notre vision du Tantra contemporain dont l'importance des notions de consentement, inclusion, genre etc.

Notre souhait est de créer, ensemble, un espace vivant et authentique. Un espace où chacun.e peut suivre ses désirs, un espace dans lequel nous respectons nos limites et celles des autres. Un espace de célébrations et d'accueil de toutes nos différences, de nos richesses au service de la Vie.

Nous te souhaitons un bon voyage de découverte et de transformation.



Nathalie Giraud Desforges | Gérard Longuet | Corinne Fontaine | Patrice Verhelpen

# Sommaire



LE CADRE DE TES  
VACANCES TANTRIQUES  
EN CONSCIENCE



- 3 Informations Utiles
- 9 Le cadre des Estivales du Tantra
- 17 Focus sur le Temple de l'Amour en Conscience
- 21 Choisir, quelle aventure !
- 22 Si tu es grognon
- 23 Comment clarifier une situation ?
- 24 Au delà du genre : le bonhomme gingembre
- 26 Relations sexuelles
- 27 Lexique tantrique
- 49 Rentrer chez toi



### **LE LIEU**

Tes vacances tantriques ont lieu au Hameau de l'Étoile, route de Frouzet à St Martin de Londres (34). Ce lieu étant ouvert à d'autres propositions de stages nous te remercions de respecter les espaces de chacun et la tranquillité de tous notamment passé minuit. Un plan est disponible à l'accueil du Hameau.

### **LES DATES** Du 19 juillet à 19h au 24 juillet vers 14h

### **COVOITURAGE ALLER OU RETOUR**

Tu peux organiser facilement ton co-voiturage via le groupe WhatsApp. Cela te mettra directement en relation avec des participant.es qui proposent ou cherchent un véhicule. Un panneau d'affichage avec demandes et propositions est également disponible près de l'entrée du restaurant.

### **HEBERGEMENT**

Les draps sont fournis avec ton hébergement. Les serviettes de toilettes ne sont fournies que dans les chambres individuelles, doubles et dans les « Cassines ». Pense aussi à apporter du savon et du shampoing de préférence bio. Les chambres sont strictement non fumeurs, même les bougies et l'encens ne sont pas autorisés. Et merci de laisser la vaisselle (tasses, verres etc) au restaurant.

### **PISCINE**

La piscine n'est pas surveillée. Elle est fermée à la baignade entre 23h et 7h du matin. La piscine n'est pas naturiste mais vous êtes tous et toutes autorisés à être seins nus.

### **REPAS**

Des repas savoureux et variés sont à disposition et clairement identifiés dans la salle à manger. Que tu sois omnivore, sans gluten, végétarien.ne, végan.es ou sans lactose, tu trouveras ton bonheur. Nous te proposerons de signaler ton régime alimentaire dans un sondage qui te sera envoyé par mail. Les infos seront ensuite transmises aux cuisines.

Tu pourras partager tes repas sur la terrasse entre 7h30 et 9h30 le matin. Le midi, le déjeuner est à 13h et le dîner à 20h. Des pauses gourmandes sont proposées dans la journée à 10h et 16h. Un espace de repas en silence est aussi possible dans une partie tranquille de la terrasse.

### **ALCOOL**

Un bar payant est à ta disposition et sert toute une palette de boissons et cocktails avec ou sans alcool. Tu peux aussi acheter du vin pour les repas. À consommer avec modération et en conscience.

### **ARRIVÉE**

Nous te conseillons d'arriver à partir de 16h30, ce qui te laissera le temps de passer prendre ta clé et régler ton hébergement en pension complète à l'accueil du Hameau puis de venir à l'accueil des Estivales salle « Petite Bergerie » finaliser ton règlement (chèque ou espèces seulement) et recevoir ton cadeau de bienvenue pour enfin, t'installer dans ta chambre, te détendre et profiter de la piscine en attendant l'ouverture officielle des Estivales !



### **OUVERTURE DES ESTIVALES**

L'ouverture des Estivales aura lieu à 19h dans l'espace extérieur près du deck.  
Tu es invité.e à partager un cocktail tantrique sans alcool offert par les organisateurs des Estivales.

### **PLANNING**

Le planning des ateliers pour toute la semaine est affiché à l'entrée des salles pour te permettre de faire ton choix. Chaque jour, les animateur.e.s viendront expliquer les grandes lignes de leur proposition et te diront le matériel à apporter.

### **SALLES**

Nous utilisons les salles Orion, Grange et Fontaine. Elles sont repérables par des couleurs différentes sur le planning. Pour les ateliers en extérieur, le point de rassemblement est à côté du deck en bois avec vue panoramique.

Les salles sont climatisées et ouvertes en dehors des ateliers mais sans possibilité ni de les privatiser ni d'utiliser le matériel de sonorisation. (Cf chapitre « focus sur le Temple de l'Amour en Conscience »)

### **ESPACE MASSAGE & SOINS**

Notre concept de vacances tantriques inclut la présence de masseur.euse professionnels. Ainsi si tu souhaites t'offrir un massage tantrique, leurs horaires et tarifs sont affichés à l'entrée de l'espace massage situé dans la salle «Petite Bergerie». Nous te suggérons de t'inscrire dès les premiers jours pour profiter des bienfaits du massage et éviter la frustration du manque de créneaux disponibles... Des soins énergétiques et des séances de photothérapie sont aussi proposés.

### **ÉCOUTE BIENVEILLANTE**

Chaque jour, deux animateur.es différent.es sont disponibles pour une écoute active et bienveillante. Le reste de l'équipe est accessible, n'hésite pas à venir leur parler.

### **CHARTRE DE DÉONTOLOGIE POUR LES ANIMATEUR.ES**

Les animateur.es et masseurs/ masseuses ont signé la chartre de déontologie des Estivales du Tantra et notamment s'engagent à ne pas entretenir de relation d'intimité ou sexuelle avec les participant.es lors des Estivales.

### **NUDITÉ**

À aucun moment la nudité ne te sera imposée. Les éventuelles propositions de nudité seront annoncées lors de la présentation des ateliers.

Le Hameau n'est pas naturiste et demande à ce que nous soyons habillé.es en toute circonstance.

### **TÉLÉPHONES ET APPAREILS ELECTRONIQUES**

Nous te demandons de ranger tes appareils autant que possible, de préférence éteints dans ton lieu d'hébergement ou hors de vue. Les téléphones ne sont pas autorisés dans les salles de pratique. L'utilisation de téléphone n'est pas autorisée pendant les ateliers.

### **FUMEURS**

Il est permis de fumer uniquement à l'extérieur et strictement aux endroits indiqués en prenant soin de bien éteindre ton mégot. Les risques d'incendie en été sont réels. Ne laisse ni cendres ni mégots de cigarettes par terre.



### **DROIT À L'IMAGE & PHOTOS**

Si tu souhaites prendre une photo ou une vidéo pendant Les Estivales du Tantra, nous te demandons d'inclure uniquement les personnes qui y ont verbalement consenti. Prendre un selfie ou une photo de groupe entre amis consentants est autorisé. Prendre des photos d'autres personnes sans leur demander n'est pas acceptable.

Les organisateurs des Estivales du Tantra, peuvent mandater un.e photographe qui prend occasionnellement des photos ou des vidéos tout au long de l'événement. Sauf accord contraire, ces photos ne permettront pas de t'identifier. Cette personne vous sera présentée et s'engage à être discrète. Lors de l'inscription, tu as la possibilité de demander un bracelet spécial, qui indique à notre équipe de ne pas te photographier.

Lorsqu'un membre de notre équipe média est sur le point de te photographier et que tu ne le souhaites pas, tu peux croiser les bras devant ta poitrine et le regarder dans les yeux pour indiquer que tu ne souhaites pas être inclus.e dans ce moment. Utilise ce signe quand tu le souhaites. Nous apprécions beaucoup que tu prennes soin de toi. Sache qu'ils ne le voient pas toujours à chaque instant, tu peux donc t'approcher d'eux pour vérifier si l'info est passée.

Et si tu as l'élan d'offrir des photos de toi pour notre communication, fais-toi plaisir !

### **SANTÉ**

Une trousse de secours d'urgence est disponible en salle Orion ou auprès de l'accueil du Hameau. Les participants disposant d'un brevet de premier secours te seront signalés le premier soir.

### **PERDU & TROUVÉ**

As-tu perdu quelque chose ? Regarde d'abord dans la caisse des objets trouvés dans la salle. Une fois par jour, les objets trouvés seront regroupés dans une caisse dans chacune des salles. À la fin du séjour, les objets non récupérés ne seront pas renvoyés. Prends soin de tes affaires.

### **LE KIT DU PARFAIT TANTRIKA**

Ton kit du parfait Tantrika contient :

- De l'huile de massage neutre si possible, dans un flacon à pompe ou doseur pour éviter de mettre de l'huile partout quand ta bouteille se renverse
- Un paréo ou deux (il faut tenir la semaine !)
- Une grande serviette de bain ou un drap housse simple pour protéger le matelas
- Un bandeau pour les yeux
- Un zafu éventuellement
- De quoi prendre des notes
- Une gourde

#### **Et pour 2026 :**

- Un vêtement festif ou accessoire de couleur turquoise (tous les dégradés possibles)
- Une tenue dans laquelle tu te sens épanoui.e et mis.e en valeur
- Un grand drap blanc en 140
- Une tenue qui ne craint pas les tâches

# Informations Utiles



Les ESTIVALES du  
TANTRA



## BOUTIQUE

Le Hameau dispose d'un espace boutique (vêtements, bijoux, livres, encens etc) très sympa aux horaires fluctuants.

L'organisation des Estivales met en place salle Orion un espace boutique & exposition vibrant, luxuriant et inspirant. Tu pourras y découvrir les livres, jeux, disques, créations, flyers des animateur.es ainsi que les extraordinaires trouvailles sexys de Nathalie - Piment Rose.

## CONTACTS

En cas d'urgence pendant tes vacances tantriques, tu peux contacter sur WhatsApp :



Corinne  
tél 06.70.08.91.00



Gérard  
tél 06.08.73.77.23



Nathalie  
tél 06.63.16.27.23



Patrice  
tél 06.50.08.05.02

Le cadre  
Des ESTIVALES du  
TANTRA

Ateliers  
no sex

Respect

Confidentialité

Non violence

Consentement

Ecoute

# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de soi

Chacun.e étant responsable de sa propre expérience, voici quelques consignes pour t'aider à appliquer cette règle pour toi-même.



Le respect de soi commence par le respect de ton rythme et notamment de ton sommeil, de ton hygiène, de ton corps, de ton hydratation, càd environ 1 litre par 25kgs de poids et par jour ( 50 kg= 2l). Veille aussi à ne pas boire d'alcool ou à en consommer en conscience et à ne pas prendre de drogue. Sois doux / douce avec toi même car les Estivales te proposent des expériences qui peuvent être intenses.



Les ateliers peuvent parfois comporter des situations ou des instructions où tu pourrais te sentir en difficulté. Les animateurs font leur possible pour adapter leur accompagnement. Saches que tu restes responsable de ton corps et de tes émotions et réponses comportementales. Tu es souverain.e dans tes choix.



Si une proposition te semble trop difficile, saches que tu peux l'aménager et faire ce qui est bon pour toi, tout en respectant le cadre, les consignes, les limites des autres, et en prévenant tes partenaires & l'animateur.e avec délicatesse. Tu peux aussi choisir d'expérimenter l'inconnu et sortir de ta zone de confort habituelle.



Respecte tes émotions. Nous t'invitons à être activement en contact avec toi-même pour ressentir tes limites et les exprimer. Pour cela, nous te proposons de rester présent.e au plus près de ton corps et de tes sensations tout au long des Estivales.



Garde ton esprit critique et sois attentif/ attentive aux propositions de ceux ou celles qui tenteront de te faire croire qu'ils sont très expérimentés, ou savent mieux que toi ce qui est bon pour toi. (« Moi je sais et je vais t'apprendre / je vais te montrer, moi je suis un.e tantrika expérimenté.e, je vais te protéger ».) Les prédateurs/ prédatrices peuvent être très créatifs/ créatives.



En cas d'inconfort, c'est à toi de demander de l'aide. Ne reste pas seul.e dans ton remous. Pour aller mieux, tu as à ta disposition l'animateur.e de l'atelier auquel tu viens de participer, ou les deux animateur.es "grand coeur" du jour.

# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre

Un des objectifs des Estivales est de fluidifier la rencontre et tisser des liens authentiques avec les autres. Voici quelques conseils pour faciliter tes interactions :

### Le consentement

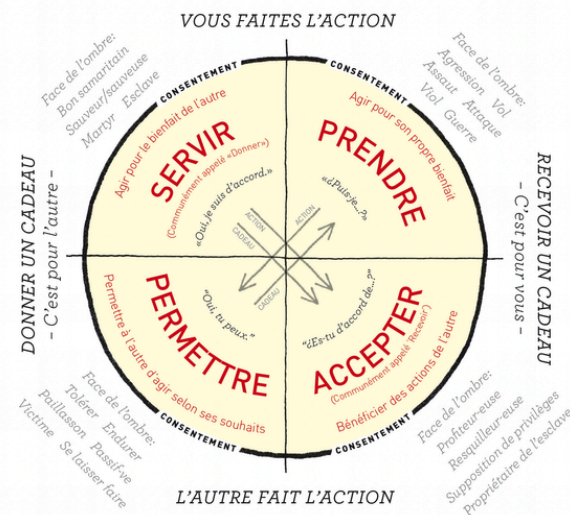
Le consentement a deux faces : une avec toi-même et une avec l'autre :

Le consentement est un processus interne, une discussion entre ton corps, ta tête et ton cœur pour faire respecter tes limites. Ces limites sont connues de toi seul.e et te permettent de dire un vrai oui ou un vrai non. Tu peux aussi être amené.e à négocier ce que tu désires.

Le consentement s'exprime d'une façon verbale et non verbale. Il arrive parfois que ton corps exprime une chose et tes mots une autre, ce qui crée un flottement qui peut être interprété au bon vouloir de ton interlocuteur.e. Il est donc indispensable que ta tête, ton sexe et ton cœur soient « bien alignés » pour donner un message clair et sans ambiguïté.

Voici un super outil de Betty Martin, un peu compliqué certes, mais qui vaut le détour. Ce document décortique tous les aspects du consentement selon que l'on se place du côté de celui ou celle qui fait une proposition que de celui ou celle qui accepte ou refuse. Cet outil permet de prendre conscience de ce qui se joue dans une relation.

### LA ROUE DU CONSENTEMENT



Dans toutes les situations où le toucher entre en jeu, il y a deux facteurs: qui fait l'action et qui bénéficie de l'action. Ces deux facteurs se combinent de quatre façons (les 4 quadrants). Chaque quadrant présente ses propres défis, leçons et joies.

Le cercle représente le consentement (votre accord). A l'intérieur du cercle, il y a un cadeau donné et un cadeau reçu. Sans consentement, les mêmes actions deviennent vol, abus, etc.

© Dr Betty Martin / www.betymartin.org  
Vous pouvez partager ce document, schéma compris, avec les crédits (merci d'inclure ce paragraphe).

# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre



Les animateurs feront souvent référence à ce document et te feront expérimenter les étapes du consentement pour trouver des clés dans le but de rencontrer tes désirs et tes attentes de manière claire et respectueuse.

C'est une première étape pour te familiariser avec tes processus de fonctionnements automatiques. Pour ressentir et te connecter à tes envies, clarifier tes besoins, tes désirs, déterminer le plus clairement possible tes limites. Enfin cela peut t'aider à oser les exprimer à la personne en face de toi.

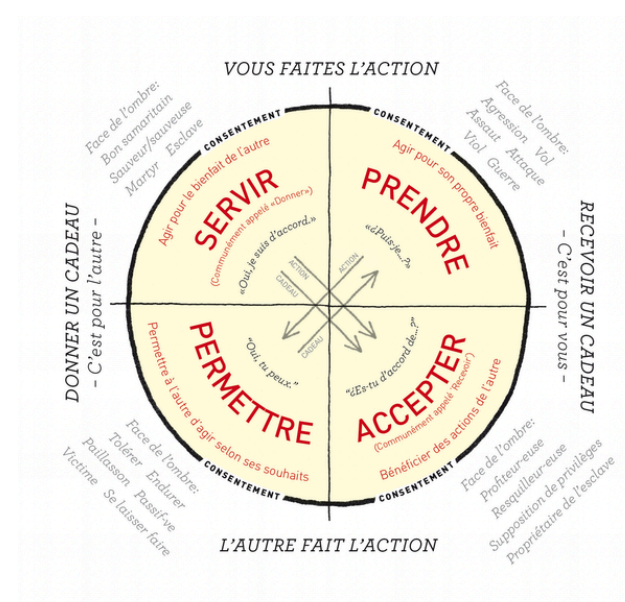
Cette approche est progressive et repose sur le toucher. Car l'accès au « ressenti » avec le corps dépasse largement la seule compréhension intellectuelle.

Il ne s'agit pas seulement de comprendre « comment ça marche » mais de ressentir corporellement « ce que ça te fait ».

Ces exercices te serviront bien évidemment dans ta vie y compris dans l'intimité et aussi dans ta sexualité.

Cet apprentissage est « organique » et génère une puissante réorganisation sensori-motrice qui implique le corps tout entier par l'expérience directe. Il vise à augmenter l'aisance, l'efficacité, le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle.

Nous t'invitons à utiliser la boussole du consentement tout au long de la semaine des Estivales. Et pourquoi pas après...



# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre



50%, c'est ta part de responsabilité dans ta relation avec les autres. Tu n'es responsable que de la moitié du chemin.

Par exemple, si tu proposes un massage à une personne, tu fais la moitié du chemin vers elle en posant ta demande. C'est ensuite à elle de décider si et comment elle fait le chemin vers toi. Chacun sa part, ni plus, ni moins. « Oui », c'est oui, « Non », c'est non ou vous vous ajustez « oui mais... »

Sois attentif/ attentive à ne pas prendre à ta charge le confort de la personne au-delà des 50%. Par exemple penser « Je n'ose pas me rapprocher d'elle car elle va sentir ma sueur », « je n'ose pas demander un coussin car nous sommes déjà installés » ... Évite d'anticiper sa réaction supposée. Par exemple = « je préfère ne pas demander car je pense qu'il/ elle va refuser », « on a eu une belle connexion tout à l'heure donc elle est acquise », etc.

Regarde aussi à quel point prendre la responsabilité des émotions des autres peut être lourde à porter ! Si tu viens aux Estivales, c'est pour t'alléger de ce fardeau donc tu peux expérimenter ce lâcher-prise.

Détache-toi du résultat, demande ce qui te fait envie, accueille le non et le oui.

Découvre  
la règle du

50%



# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre

Ne pas prendre les choses personnellement



Quand la réponse est “ non ” à ta proposition, nous t'invitons à ne pas prendre personnellement ce refus car il relève de l'histoire de la personne à qui tu as fait cette proposition. Il ou elle est peut-être fatigué.e, n'aime pas la couleur de ton T-shirt qui lui rappelle celui de son ex, a peur de ne pas savoir danser etc. Ça n'a rien à voir avec toi !

Laisse à l'autre la responsabilité de son humeur et sa réaction car chaque émotion appartient à la personne qui la vit.

Quand tu reçois une proposition, observe ton désir. Parfois ta réponse est oui, parfois non. Ose poser un refus si c'est mieux pour toi. Et si tu n'oses pas le faire, observe la part de toi qui se met dans l'inconfort et quelles en sont les raisons.

D'une manière générale les situations que tu vas rencontrer lors des Estivales (ateliers, repas, hébergement etc.) peuvent réveiller ou activer d'anciennes blessures telles que le sentiment de rejet, la trahison, l'humiliation, l'abandon, l'injustice etc... ou réveiller des désirs, des fantasmes, des projections. C'est une vraie occasion, dans un cadre respectueux et sécurisé d'aller rencontrer ces blessures et de les apprivoiser.

N'oublie pas que tu peux aussi négocier la proposition pour l'aménager ensemble.

# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre



### Empathie et non-jugement

L'empathie, c'est ta capacité à comprendre et partager les émotions des autres. Elle te permet de voir les situations du point de vue de l'autre, plutôt que du tien sans te perdre dans l'autre ou nier sa réalité.

Prends le temps d'écouter les besoins des autres tels que le besoin de silence, de sommeil, de distance, de temps, de variété, etc et les respecter. De même respecte les expériences des autres.

Ne juge pas non plus les comportements ou les propos des autres en fonction de tes propres critères. Et si tu ne peux t'empêcher de le faire, prends conscience de tes raisons. Il y a beaucoup à apprendre dans nos jugements... D'où viennent-ils ? Que disent-ils de moi, de mon passé ?



# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre



### Communiquer avec sincérité

Aux Estivales du Tantra tu vas être invité.e à t'exprimer et partager « ton ressenti », « là où tu en es », « ta météo intérieure ». Pas de panique ! Ce n'est pas un oral du bac !

Il ne s'agit pas d'évaluer la prestation de l'animateur.e ou le rendu de l'atelier, ni de te cacher derrière une phrase toute faite et une jolie citation. Honnêtement, ça n'a aucun intérêt.

Ce qui est demandé, c'est d'aller à l'intérieur de toi et de ressentir corporellement ce qui se passe et de le reporter par la parole.

Tu pourrais ressentir de l'ouverture, de la joie, du désir, de la sérénité, de la détente ou bien de la fermeture, de la tristesse, du doute, une tension etc. Tu pourrais avoir un soleil dans le coeur ou une grosse boule noire dans la gorge etc.

L'invitation lors du partage est d'être authentique dans tes ressentis, d'oser dire si quelque chose est difficile pour toi et en fin de compte te montrer humain.e et sensible.

En communiquant avec sincérité, tu verras que l'attitude des autres envers toi est complètement différente. Tu peux aussi faire l'expérience et sentir ce qui se passe en toi quand une personne communique avec sincérité.

Communiquer avec authenticité c'est aussi donner la vraie raison d'un refus par exemple... ou de ton acceptation. Si tu ne souhaites pas partager une pratique (danse, massage etc.) avec une personne, mieux vaut dire vraiment pourquoi que d'inventer une excuse bidon. Il est fort probable que dans ce processus il /elle va sentir qu'il y a un problème, va sans doute s'imaginer une raison pire que la tienne, et ne saura jamais ce qu'il/elle doit changer si besoin. Et toi tu risques de te sentir pitoyable de n'avoir pas osé dire la vérité et par la suite, il est fort probable que tu en viennes à éviter cette personne un maximum. Alors que si tu donnes la vraie raison (de manière évidemment non-violente et respectueuse), tu vas sentir dans ton corps la puissance de la vérité et être fier.e de toi. Et garde à l'esprit que ça n'a rien de personnel !

# Le cadre Des ESTIVALES du TANTRA

Pour construire ton voyage tantrique en toute sécurité et confort, voici les points fondamentaux du cadre sur lesquels tu peux t'appuyer.

**Nous te demandons de t'engager à les respecter tout au long des Estivales du Tantra.**

Grâce à ce cadre, tu pourras explorer librement les différentes facettes de toi-même, en prendre la responsabilité en relation avec les autres et évoluer en conscience dans la joie et de partage.



## Le respect de l'autre



### La confidentialité

Enfin, se pose la question de la confidentialité et de son respect. Tout ce qui se passe au cours d'un atelier est intime et confidentiel : tu peux partager ta propre expérience, mais pas celle des autres. Si tu souhaites parler de quelque chose que quelqu'un d'autre a partagé ou vécu après l'atelier, demande-lui d'abord s'il/ elle est d'accord avec ça.

## Respect de l'organisation



Accueillir un grand groupe demande de l'organisation.  
Voici donc quelques consignes pour les ateliers :

- ✿ Arrive un peu avant l'heure du début de l'atelier avec l'équipement ou le/ les partenaires demandé(s)
- ✿ Tu n'as pas besoin de t'inscrire à l'avance
- ✿ Si l'atelier est commencé, un panneau l'indique, c'est trop tard pour entrer
- ✿ Préviens l'animateur.e si tu souhaites quitter l'atelier
- ✿ Respecte les consignes pendant l'atelier et préviens tes partenaires et l'animateur.e si tu as besoin de les aménager
- ✿ Tous les ateliers sont « no sex »



A room with stone walls and a wooden floor. In the center, there is a large, semi-transparent red heart with orange brushstrokes around it. The heart contains the text 'le Temple de l'Amour en Conscience'. The room is decorated with colorful tapestries, including one with a woman and antlers, and another with peacock feathers. There are several mats on the floor, some with colorful patterns. A small altar with a white lotus flower and candles is in the center. A white door is on the right wall.

le Temple de l'Amour  
en Conscience

# Temple de l'Amour En Conscience



Dans l'esprit des Estivales du Tantra, nous avons créé depuis plusieurs années un espace ouvert à des explorations et / ou expérimentations qui reposent sur un consentement mutuel dans la liberté, la conscience et le respect de soi et de l'autre.

Cet espace, nous l'avons appelé « **Temple de l'Amour en Conscience** », il est ouvert après le dernier atelier vers 23h ou minuit et se referme au petit matin.

Cet espace est volontairement laissé à l'expression libre des participants, sans la « surveillance » ou « guidance » des animateurs ou organisateurs durant la durée du séjour.

C'est la possibilité de continuer à vivre des expériences en conscience, des propositions que tu auras choisies, en adulte assumé, et d'exercer ta liberté de choix éclairé.

Oser s'aventurer dans un espace inconnu en sécurité, aller visiter tes désirs, te confronter à des parties de toi, revisiter tes croyances limitantes, tes interdits, ta morale usuelle, vérifier ton axe, sont autant de richesses à découvrir.

Nous avons volontairement choisi de laisser les animateurs et animatrices en dehors de cet espace afin de limiter les possibles projections et attentes de cadre de l'extérieur et donner tout l'espace à la liberté consciente d'être soi.

Depuis 2024, nous avons aussi décidé d'ouvrir un 2ème espace intitulé « **Temple de l'Amour en Conscience en Silence** » en y spécifiant la règle du silence : pas de musique ni de paroles, une invitation aux pratiques méditatives silencieuses sous toutes ses formes.



# Temple de l'Amour En Conscience



## Pourquoi l'avoir appelé un Temple ?

Le Temple, dans l'esprit du Tantra est un espace dont la dimension est à la fois sacrée (porteuse d'un profond respect), spirituelle (avec du sens, de la profondeur et de l'authenticité) mais aussi profondément ancré dans tout le corps et la matière.

La dimension sacrée du Temple offre un espace de liberté et d'autorisation, de sécurité très différent de l'aspect simplement permissif, où tu peux oser faire l'expérience de sortir de ta zone de confort.

Nous soutenons l'idée très tantrique que chacun.e est responsable de sa propre expérience, de son propre chemin d'évolution et qu'il est possible d'emprunter le chemin avec plus de légèreté et de joie !

## Pourquoi le Temple de l'Amour ?

C'est une notion de reliance, d'Amour Universel, au sens large, qui permet « l'acceptation de ce qui est » comme tu es, ainsi que « l'acceptation de Soi-même » / Soi m'Aime ... et de l'autre. Ce qui permet de cheminer vers l'amour inconditionnel ou l'acceptation de l'autre avec la richesse de ses différences.

## Quel état d'esprit au Temple de l'Amour ?

Tu y entres avec bienveillance, envers toi et les autres, dans l'espace du cœur ouvert pour te donner à vivre des expériences comme si c'était peut-être la toute 1ère fois.

## Pourquoi l'avoir appelé le Temple de l'Amour En Conscience ?

Ta conscience et la présence permettent d'éclairer ton intention. Nous t'invitons à prendre un temps d'arrêt avant d'y entrer et à te poser la question sur le respect de ton cadre intérieur :



De ton consentement. Où en es-tu de ton choix ? De tes options.

La Roue du Consentement est aussi un outil visible comme une boussole pour te rappeler les différentes options possibles lorsque tu es en situation de recevoir / accepter, donner / servir, permettre et prendre.



De tes limites, tu es en capacité à d'exprimer un vrai OUI comme un vrai NON.

Nous t'invitons à être attentif et attentive aux scénarios répétitifs, croyances limitantes et jugements hâtifs.



# Temple de l'Amour En Conscience



## Qu'amène -t-on dans le Temple de l'Amour en Conscience ?

Toutes les pratiques pour explorer ton désir, ta sensualité, ta relation à l'érotisme mais aussi expérimenter les liens de coeur à coeur, de la conscience, la non-dualité, la vacuité, la pure joie tantrique. Tu peux masser, danser, méditer, regarder, demander, choisir, explorer ta capacité de relation...

Les potentiels sont multiples et variables à l'infini au gré de ton imagination et celle du groupe.

## Et bien sûr et toujours, une invitation :

- ♡ Au respect de toi et de l'autre : responsabilité et autonomie
- ♡ À Respecter l'engagement à la confidentialité
- ♡ À Vérifier tes limites
- ♡ À Vérifier en toi régulièrement l'espace du grand OUI et du grand NON dans la résonance de l'axe sexe cœur tête
- ♡ À t'assurer ( sache ou accueille ) que tu es uniquement responsable de ta propre expérience et évite (en évitant) de commenter voire d'interpréter, de juger et / ou de prendre en charge les ressentis, émotions ou vécus de l'autre
- ♡ À ne pas prendre les choses personnellement face à un refus
- ♡ À laisser à l'autre la responsabilité de son humeur et sa réaction
- ♡ À être conscient que chaque émotion appartient à la personne qui la vit
- ♡ À être plus conscient.e face à des comportements de sauveur ou de sauveuse de « profiteur » et de « profiteuse »
- ♡ À parler en ton nom avec le « je » à partir de ton ressenti et de ton besoin
- ♡ À distinguer si possible les différentes parties de toi.
- ♡ À être attentif/ attentive aux possibles prises de pouvoir des sachants et sachantes du Tantra
- ♡ À prendre de l'espace et respirer
- ♡ À demander le l'aide auprès de personnes ressources pour toi si tu es en difficulté.
- ♡ À entrer dans l'espace de la joie



# Choisir, quelle aventure !



Choisir un.e partenaire n'est pas toujours facile pour certain.es d'entre nous, c'est pourquoi de nombreux ateliers comportent « une structure de choix ».

Sois toujours conscient.e de tes attentes, tes désirs, tes peurs au moment du choix. Vois tes habitudes comportementales : te laisser être choisi.e ou tes stratégies de choix.



Ces « structures de choix » se feront plus rares au fil des jours et tu seras de plus en plus amené.e à trouver un.e partenaire sur les temps off. Tu pourras ainsi exercer ton ressenti et tes limites, ta capacité à communiquer avec sincérité et utiliser les règles du consentement.

Vois si tu peux sortir de tes habitudes et t'ouvrir à d'autres options.

Saches que les organisateurs ne garantissent ni la parité (un homme/ une femme) ni la parité (un nombre pair de participants dans la salle). Nous n'avons pas non plus obligation de « fournir » une personne pour chacun.e puisque la liberté et le consentement prévalent.

## Que faire si tu n'es pas choisi.e ou si tu reçois des refus ?



Coche les bonnes réponses

1. Accuser les autres, l'animateur.e ou l'organisation de cette flagrante injustice
2. Parler de ce que tu ressens lors des temps de parole
3. Te mettre en colère car personne ne t'aime
4. Clarifier la situation avec la personne ou les personnes
5. Garder cette tristesse pour toi et faire croire que tout va bien
6. En discuter avec l'animateur.e « grand coeur » du jour
7. Continuer à inviter toutes les personnes que tu croises... Sur un malentendu ça pourrait fonctionner.
8. Prendre conscience de ton comportement et de ses racines pour expérimenter un changement pendant les Estivales.
9. Ne plus participer pour ne plus être confronté.e au problème

1 point par réponse paire - 0 par réponse impaire  
Si tu obtiens moins de 4 points à ce test prend RDV avec l'animateur.e grand coeur du jour pour analyser tes réponses.



# Si tu es grognon



Si tu as des critiques à formuler concernant les animateurs, les animations, le lieu, ta chambre, tes colocs, la nourriture, l'organisation générale, si rien ne te plaît, si tu détestes tout, si tu as pris en horreur un animateur, si tu penses que tu ferais mieux... Merci de veiller à avoir une parole juste, ne pas imposer ton point de vue aux autres participants notamment à table ou dans ta chambre... Respire et prends du recul.

Pourquoi ne pas venir voir les organisateurs pour leur parler de tes besoins, expérimenter le non-jugement, la communication non-violente et respectueuse, la responsabilité ? Ils seront honorés d'écouter ton opinion, t'aider à comprendre ce qui se joue pour toi peut-être... et prendre en considération tes remarques constructives.

Où trouver les animateur.e.s  
« grand coeur » ?

Les animateurs sont habillés de la couleur de l'année. En 2026, ils/ elles seront en turquoise et présent.e.s à la piscine sur les temps off. Tu peux discuter avec eux en prenant rdv ou en venant les retrouver à la piscine.



*“ Quel que soit ce que l'existence vous donne, la célébration est une gratitude, c'est une reconnaissance. ”*

“Pour moi, la vie dans sa totalité est belle. Et quand vous comprenez la vie dans sa totalité, alors seulement vous pouvez célébrer; sinon, vous ne le pouvez pas. La célébration veut dire: quoi qu'il se passe, peu importe - je le célèbre. La célébration n'est pas conditionnée par certaines choses comme “Quand je serai heureux, je me réjouirai” ou “Quand je ne suis pas heureux, je ne célèbre pas”. Non. La célébration est inconditionnelle: je célèbre la vie. Elle apporte le Malheur: très bien, je le célèbre. Elle apporte le Bonheur: très bien, je le célèbre. La Célébration est mon attitude, inconditionnelle de ce que la vie peut apporter.

Mais il y a un problème car à chaque fois que j'utilise des mots, ils prennent une connotation dans votre esprit. Quand je dis “Je célèbre”, vous pensez que l'on devrait être heureux. Comment peut-on célébrer quand on est triste? La célébration est la gratitude pour quoi que ce soit que la vie vous apporte. Quel que soit ce que l'existence vous donne, la célébration est une gratitude, c'est une reconnaissance.”

Osho, The Alchemy of Yoga



# Comment clarifier une situation ?

Lorsque tu remarques que quelque chose fait obstacle à une communication ouverte et fluide entre toi et une autre personne, une « clarification » peut être un bon moyen d'alléger l'ambiance entre vous deux.

## Comment faire ?

- Demande à l'autre personne si elle est disponible pour discuter avec toi. Voyez si vous pouvez trouver un espace privé pour discuter.
- Dis à l'autre personne que tu sens une tension avec elle. Pour ce faire, parle de toi, de ce que tu ressens, de ton besoin. Cela veut dire aucune accusation, supposition, projection, anticipation.
- Parler de moments très concrets, aide beaucoup. Tu peux expliquer quelles hypothèses ou quels jugements tu développes à partir de ce ressenti. Pendant ce temps l'autre ne parle pas.
- Puis, il/ elle peut répondre par « merci » et s'exprimer à son tour.

### Exemple de demande de clarification

"Salut. Puis-je clarifier un ressenti avec toi maintenant ?

"Bien sûr! On va s'asseoir là-bas ? De quoi veux tu parler ?"

"J'ai remarqué que je t'évite, enfin, en fait, parce que je te trouve super attirant.e.... \*soupir\* J'ai peur que quand je te parle, je dise des trucs stupides et tu penses que je suis un.e idiot.e. »

« Ehhh, eh bien, merci ! C'est vraiment très agréable à entendre. Je ne pense pas que tu sois un.e idiot.e...

### Un autre exemple:

"Bonjour. Es tu dispo pour clarifier un truc avec moi ?

"Oui."

"Hier, dans la danse, tu m'as touché les fesses sans le demander au préalable. Je me suis senti.e très mal à l'aise. Depuis, je remarque que j'hésite à me tenir près de toi. Je ne veux pas ressentir ça avec toi, j'aimerais que nous soyons détendu.es en compagnie l'un.e de l'autre.

Merci d'avoir pris un peu de temps pour éclaircir ça avec moi. Je me souviens de ce moment et je suis vraiment désolé.e. J'avais peur de demander, je pense. Je m'engage à plus de vigilance à l'avenir et te remercie de ce que tu viens de m'apprendre sur moi-même...

# Au delà du genre

## Au delà du genre : le bonhomme gingembre

### Identité de genre



Comment vous, dans votre esprit, définissez votre genre selon votre conformité (ou non-conformité) à ce que vous pensez être les options de votre genre.

### Expression de genre



La manière dont vous manifestez votre genre par vos actions, votre habillement et votre attitude, et comment ces manifestations sont interprétées selon les normes de genre.

### Sexe biologique

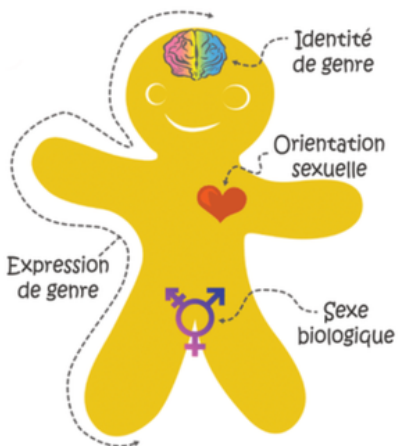


Les caractéristiques sexuelles à votre naissance et pendant votre croissance incluant les organes sexuels, la forme du corps, le ton de la voix, la pilosité, les hormones, les chromosomes, etc.

### Orientation sexuelle

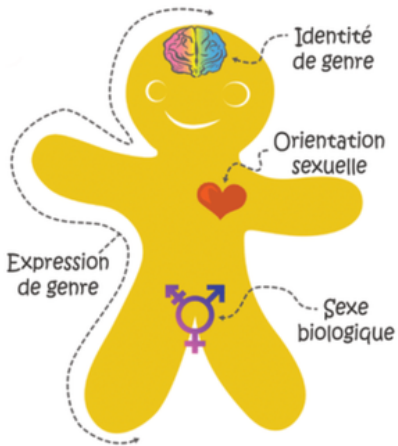


À qui vous êtes physiquement, spirituellement et émotionnellement attiré, en fonction de leur sexe et genre par rapport au vôtre.



Sexe (Biologie/Corps)	Genre (Culture)	Orientation sexuelle (Attirance/Relation)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chromosomes, organes génitaux et reproducteurs, caractéristiques sexuelles secondaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expression de genre</li> <li>Identité de genre</li> <li>Rôles de genre</li> <li>Cisgenre/transgenre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gai, lesbienne, hétérosexuel, bisexuel, asexuel, pansexuel, etc.</li> </ul>

# Au delà du genre



## Anatomie

Le sexe (parfois appelé biologique, anatomique ou physique) concerne le corps physique. Il se compose d'éléments tels que les organes génitaux, les chromosomes, les hormones, les poils du corps, et plus encore.

## Identité sexuelle

C'est ton expérience intime et personnelle au genre. Certaines identités de genre communes sont homme, femme, non-binaire, queer, fluide, trans etc.

## Expression de genre

La façon dont tu exprimes ouvertement ton genre, par tes actions, tes vêtements, ton comportement, et plus encore.

## Attraction/orientation

Qui t'attire habituellement. Cela pourrait être différent sur le plan romantique et sexuel. Ce n'est pas vraiment une composante du genre, mais les étiquettes que nous utilisons pour cela se rapportent souvent au genre.

## Pronoms

Les pronoms sont des mots que nous pouvons utiliser pour se référer à des gens comme elle, lui et eux. Dans la plupart des langues, telles que le français, celles-ci sont basées sur le sexe, mais des alternatives neutres sont souvent disponibles.

## Conseils



Ne présume pas de l'identité de genre d'une personne en fonction de son sexe anatomique ou de son expression de genre.



Ne présume pas de l'attrance ou de l'orientation d'une personne en fonction de son expression sexuelle.



Si tu veux avoir une conversation avec quelqu'un au sujet de son orientation sexuelle, assures-toi d'avoir son consentement avec enthousiasme. Ils/ elles ne te doivent pas d'explication.



Si tu veux être appelé.e avec un pronom précis, communique-le



Chaque fois que quelqu'un se trompe, corrige-le amicalement. Aussi blessant que cela puisse être, sache que des décennies de conditionnement ne disparaîtront pas en un instant, donc les gens ont besoin de temps pour apprendre.



Si quelque'un te corrige en te disant que tu as commis une erreur de genre, prends-le d'une manière détendue et positive. Idéalement, rectifie et remercie de l'aide apportée.



# Relations sexuelles



Les propositions tantriques des Estivales du Tantra regroupent un ensemble de pratiques dans lesquelles la conscience de ton plaisir ouvre de nouvelles portes vers plus de connexion, de conscience et d'extase; vers un éveil spirituel qui inclut la transmutation de l'énergie sexuelle.

Tu peux parfaitement choisir de t'arrêter en chemin et de jouir du plaisir des sens, de la liberté d'être pour vivre selon ton désir. Ce stop sur la voie infinie du Tantra est une possibilité joyeuse et délicieuse. Néanmoins, nous avons l'intuition, de par notre expérience, qu'il est possible de s'aventurer plus loin sur le chemin du Tantra.

Si tu choisis ce chemin de la sexualité génitale et sensuelle (évidemment en dehors des ateliers) sois vigilant.e au respect de toi-même en te protégeant physiquement. Clarifie avec ton/ ta partenaire vos intentions et attentes respectives, respecte tes limites et celles de l'autre bref... En prenant tes responsabilités et en y mettant de la présence, du consentement et de la communication. Vérifie à chaque étape de l'expérience que tout est ok pour toi et l'autre.

Sois attentif / attentive à l'attachement et au transfert amoureux qui peuvent résulter d'une expérience agréable, même d'un simple exercice lors d'un atelier.

Quel que soit le chemin que tu empruntes lors des Estivales du Tantra, rappelle-toi que l'énergie sexuelle peut être canalisée pour te rapprocher du Divin et entrer en contact avec ton âme. Cette canalisation, nous l'appelons la **contention**, c'est aussi le chemin de la sexualité sacrée, de l'énergie sexuelle transmutée.





## Aho

Lors d'un cercle de parole, tu seras invité à utiliser cette expression/exclamation pour attirer l'attention ou pour marquer la fin de ton temps de parole. Cela signifie simplement « j'ai parlé ». Et en écho, les membres du cercle reprendront le mot Aho pour te signifier : « je t'ai entendu.e ».

À l'origine, il s'agit d'un salut emprunté à la culture Sioux/Lakota et qui peut se traduire par « au nom de toutes mes relations ». Cette expression inclut aussi l'idée très forte que nous sommes tous relié.es en un grand cercle d'humanité. Elle exprime un sentiment, un remerciement, quelque chose de sacré qui nous relie tous de cœur à cœur.

## Aum

Tu as sûrement déjà entendu ou utilisé le son Aum, soit dans des chants soit lors de pratiques de méditation. Cette syllabe est comme une vibration. Elle vient du sanskrit et dans les textes anciens de l'Inde, elle évoque le son universel à la base même de la création du monde et particulièrement, l'apparition du monde manifesté.

Il est considéré comme le son primordial d'où toute la création et tous les autres sons émergent.

Cette vibration engloberait la totalité de tout ce qui existe. Symboliquement, le son A représente le commencement, le U la continuité ou le déploiement et le M la fin ou la dissolution. Il est le symbole de l'univers infini et absolu, du passé, présent et futur.

Pour la tradition, l'Univers (uni-vers) est créé dans ce son Aum, y repose un instant, puis se fond à nouveau dans la vibration. D'où l'utilisation fréquente de ce son dans les pratiques de yoga ou méditation.



“

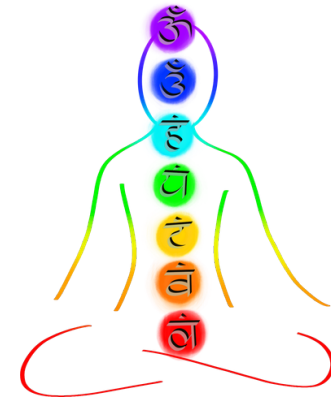
## Chakras

En sanskrit, « chakra » signifie « disque » ou « roue ». Les chakras correspondent à ton anatomie énergétique subtile.

Le « modèle » des chakras constitue un référentiel facile pour comprendre les notions « d'énergie » et sa circulation dans ton corps. Nous retenons de la tradition orientale, l'idée de sept centres principaux, au travers desquels vont s'opérer les transmutations de ton énergie et de ta conscience.

Un point important à souligner est que tes centres d'énergie sont réellement « concrets » bien que très subtils et invisibles à l'oeil ; ils sont directement en relation avec tes organes majeurs et tes principaux plexus neuro-végétatifs.

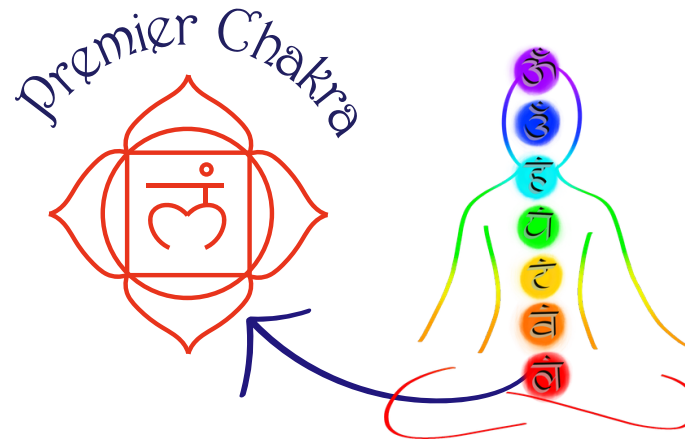
Pour que tu puisses assimiler l'énergie et fonctionner au mieux, tes chakras doivent « respirer » de telle manière que l'énergie y circule librement. Ton énergie passe alors facilement d'un centre à l'autre sans congestion ni vide. Tes chakras s'équilibrent naturellement quand ton énergie circule à travers eux sur un axe vertical et sans friction.



Les chakras  
correspondent à ton  
anatomie énergétique  
subtile.

”





Muladhara est situé  
au niveau de ton  
périnée.

Il symbolise l'enracinement. L'énergie de la puissance se collecte dans les pieds et se rassemble dans le bassin, entre le sexe et l'anus. Ce feu va réveiller avec intensité l'énergie vitale à la base de la colonne vertébrale, source de l'énergie sexuelle. Les jambes assurent le déplacement et maintiennent la connexion énergétique en continu avec la Terre. Ce lien énergétique est si subtil qu'il est difficile à percevoir sans une détente et une ouverture plus délicate de nos sens. Nous avons tous senti le lien à la Terre à certains moments de notre vie.

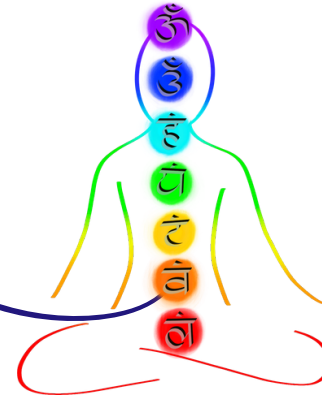
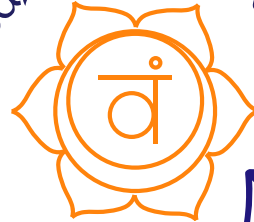
Les expressions « les pieds sur terre » ou « collé au sol » sont là pour nous rappeler la sagesse populaire.

Les émotions liées à ce centre sont la crainte, la colère, le besoin d'affirmation et de positionnement, qui se transforment par la pratique en se donner le droit d'être ici de manière bienveillante, forte et centrée.

Le premier centre agit comme un « **collecteur** » de l'énergie naissante et s'accumule dans le sacrum, emplît le bassin et déborde dans le deuxième centre. Ce passage est extrêmement fin et impose une présence à soi particulièrement délicate. Il nécessite la mise en place d'un processus que nous appelons « la contention » .



Deuxième Chakra

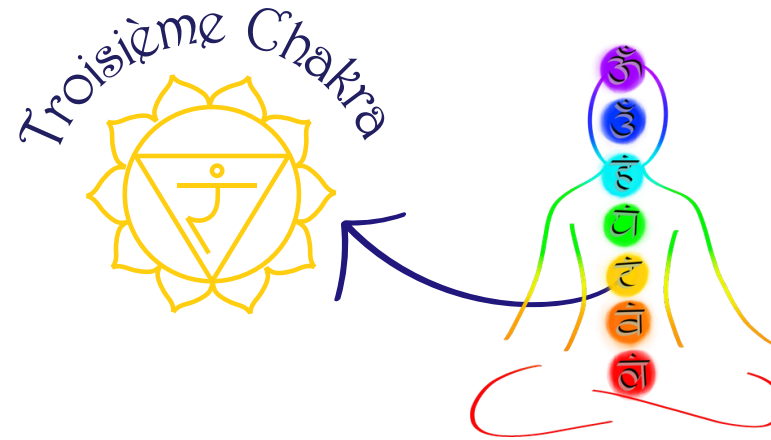


Swadhisthana est  
situé sous le nombril

La « fluidification » et la contention de l'énergie de reproduction, soutenue avec conscience et présence à soi, permettent d'ouvrir un canal de passage de l'énergie sexuelle à l'état brut vers le centre de la réceptivité (3ème chakra). L'émotion associée à ce centre est la culpabilité qui se transforme par la pratique en se donner le droit de ressentir.

Le deuxième centre est celui de la **sexualité** et de la **reproduction**. C'est le premier lieu de l'extériorisation ou de l'intériorisation, la porte de création, soit des éléments générant la reproduction, soit à **l'origine de la création et de la canalisation de l'énergie vers une renaissance spirituelle**.

# Lexique tantrique



Manipura, est situé  
sous le diaphragme à  
la base du sternum

Manipura, plexus de la réceptivité situé sous le diaphragme à la base du sternum est le centre de la **puissance personnelle**, le lieu de cohésion et d'assemblage où se construisent les forces de structuration de l'égo.

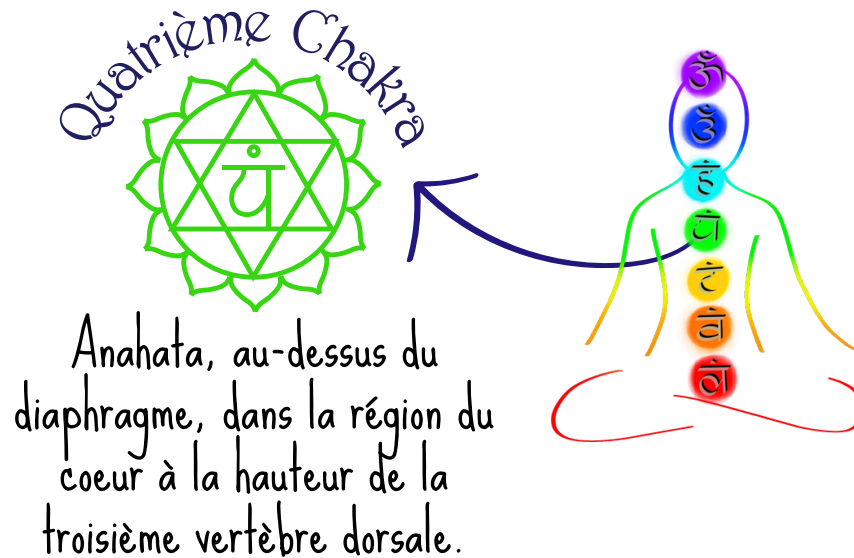
Manipura est le lieu de congestion des émotions négatives longtemps réprimées. Cette stase d'énergie bloque comme un « roc » son fonctionnement naturel. Pour que ce centre s'active, il doit être relaxé. L'ex-pression des émotions (catharsis) stockées dans ton plexus demande à être relâchée et équilibrée. De ce point d'équilibre au centre s'ouvre la porte au mouvement ascendant de ton énergie.

Ce centre est considéré comme celui du pouvoir et de la dualité dont il faut faire la synthèse. La dualité à ce niveau est la domination/ soumission, son dépassement est dans la coopération, le travail d'équipe sur un pied d'égalité dans un effort commun où croissent l'amour et l'amitié qui sont justement les caractéristiques du chakra qui vient ensuite : le chakra du cœur.

**La porte entre le sexe et le cœur** : Ce centre est fondamental. Il caractérise l'être humain, qui peut décider grâce à son libre arbitre de canaliser son énergie sexuelle non seulement pour la reproduction, mais aussi vers les dimensions supérieures de son être. L'émotion associée à ce centre est la honte qui se transforme par la pratique en se donner le droit d'agir.



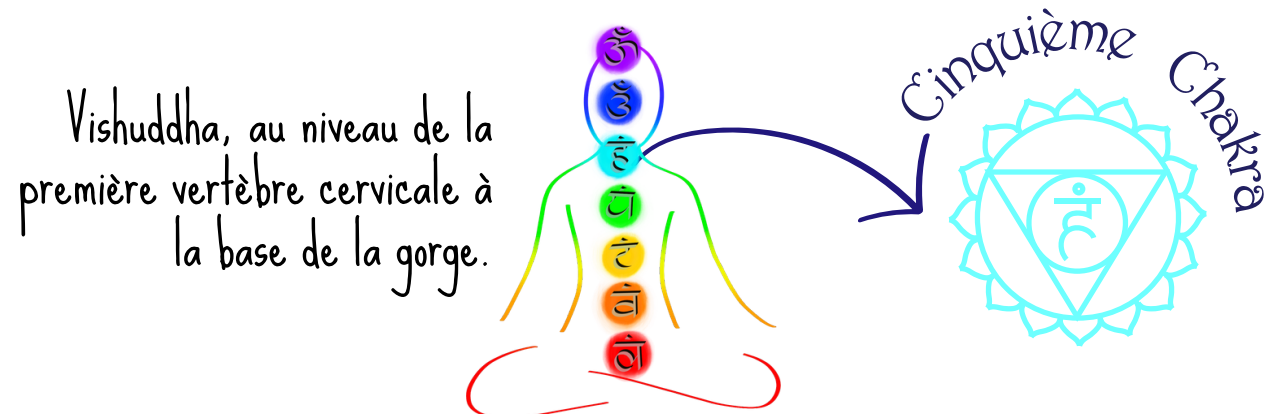
# Lexique tantrique



Anahata, au-dessus du diaphragme, dans la région du coeur à la hauteur de la troisième vertèbre dorsale.

Lieu d'ouverture et d'épanouissement de nos forces individuelles et de notre humanité, le coeur est le lieu commun à tous, un espace collectif « sacré » de rencontre et d'échange. Il incarne le lien entre le bas et le haut, est le carrefour entre verticalité et horizontalité, centre de la présence à nous-mêmes.

L'émotion associée est la peine, qui se transforme par la pratique en droit d'aimer.



Vishuddha, au niveau de la première vertèbre cervicale à la base de la gorge.

Chez l'humain, l'air vibre dans les cordes vocales, de l'intérieur vers l'extérieur, jusqu'à exprimer une mélodie personnelle unique. La célébration, la parole, le chant, la douceur et la puissance du verbe (parole de vie ou de mort) sont les attributs de ce centre.

Il symbolise notre capacité à communiquer, à partager notre vécu intérieur.

Le comportement émotionnel associé est le mensonge, la dissimulation, qui se transforment par la pratique en se donner le droit de dire sa vérité.



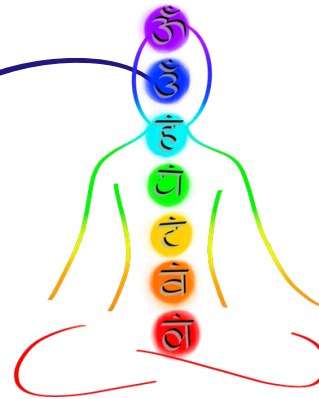
# Lexique tantrique



Sixième Chakra



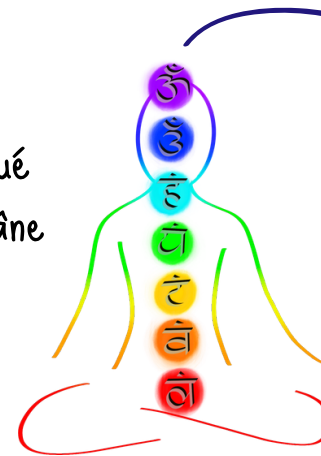
Ajna entre les yeux  
au niveau des  
sourcils.



Le centre de l'intuition est le siège de nos perceptions extrasensorielles et de notre capacité à visualiser. C'est aussi le centre de la projection, des visions extérieure et intérieure, le lieu de la mise en place de la spatialité et de la dualité. Il nous ouvre à la beauté et gère notre positionnement dans l'espace.

S'illusionner est le comportement émotionnel associé à ce centre, qui se transforme par la pratique en capacité à voir.

Sahasrara situé  
au sommet du crâne



Septième Chakra



Ce centre est la porte de la connaissance intérieure, de la non dualité, notre accès à l'énergie, à la conscience cosmique, à la transcendance, à la félicité, à la béatitude (sat chit ananda). C'est le retour à la source et la dissolution des frontières de l'individu dans le Tout.

L'émotion associée à ce centre est l'attachement, qui se transforme par la pratique en droit de vivre sa véritable nature.





## “ Contention

C'est la capacité à te contenir, à te maîtriser ou encore à tenir une tension, à soutenir un effort nécessaire en vue de comprendre ou de faire quelque chose.

La proposition du Tantra est de **contenir ton énergie afin de la canaliser sans être submergé.e**.

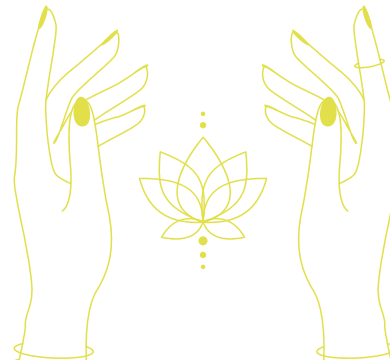
Lors les pratiques de mise en circulation de ton énergie, tu vas inévitablement être confronté.e à la difficulté du « débordement d'énergie ». A cet instant, tu es invité.e à pratiquer la contention.

C'est à dire à prêter une attention particulière à ton énergie débordante et ouvrir un espace en toi qui te permettra de « contenir » ton énergie tout en la laissant circuler librement.

On peut parler ainsi de contention de l'esprit, de l'attention, de contention intellectuelle, émotionnelle ou énergétique et plus particulièrement de la **contention de l'énergie sexuelle**.

Ses contraires sont : la distraction, la dispersion, le manque de présence, le laisser aller sans direction, l'explosion, l'éjaculation...

La maîtrise de la contention t'amènera une vigilance accrue, plus d'énergie disponible, un état de conscience plus clair, le tout accompagné d'une joie vibrante et intense... et tout cela sans rechercher de but.

”



## Corporalité

Qui appartient au corps, qui a un corps (matérialité), un corps naturel.

La mise en corps est essentielle dans la pratique du Tantra. Sans lui il n'y a pas d'**expériences incarnées**. Ton corps est le support de ta compréhension et de tes apprentissages.

## Désir

Ton désir, c'est la sensation d'attraction et d'attente que tu ressens pour un objet, une situation ou une personne.

Rappelle-toi que chacun de tes désirs induit inévitablement la sensation de manque, ce qui peut générer chez toi une tension importante et créer une mobilisation de tes énergies physiques et émotionnelles dans l'objectif de réaliser ce désir et en combler le manque.

*Important : dans la pratique tantrique, désir se conjugue toujours avec consentement.*

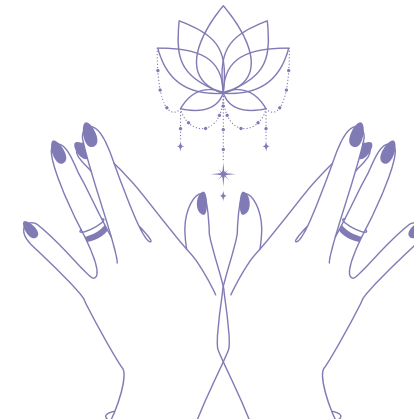
## Excitation

Quand tu es en proie à une accélération de tes processus physiologiques, psychiques ou émotionnels, tu es excité.e.

Ton excitation peut se manifester de différentes façons par exemple : par un état d'agitation, d'énerverment, d'enthousiasme, d'irritation ou d'exaltation.

### Que peux-tu faire alors ?

La proposition du Tantra dans ce cas, consiste à ne rien faire... sois juste là... avec ce qui est là maintenant pour toi, sans projection et sans but. **Laisse simplement la vie être et te traverser sans résistances ni attentes.**





## Energie

Tu peux reconnaître en toi deux formes à ton énergie vitale.

1- Ta « force ou ta **puissance** humaine », c'est l'énergie que ton corps produit pour marcher, courir, sauter, réfléchir, parler, communiquer...

Rappelle-toi que ton corps physique, sa structure et son fonctionnement, sont liés à ton centre ou chakra racine (le 1er).

2- Et tu peux avoir accès à une énergie plus profonde qui circule dans ton réseau énergétique **subtil**. Ton énergie vitale se déplace le long de méridiens ou canaux énergétiques subtils qui alimentent ton corps d'énergie ou corps éthérique qui lui, est en lien avec ton centre ou chakra sacré (le 2ème).

Pour information ton corps émotionnel quant à lui est relié au chakra du plexus solaire (le 3ème)

Selon les sages indiens, les corps subtils sont des couches d'énergie qui recouvrent le soi : l'essence même de ton être qui est pure énergie, pure intelligence, et joie pure. (Sat-Chit-Ananda)

## Energie vitale

C'est ton énergie de vie, la force de vie dont tu disposes donc ta libido.

## Energie sexuelle

C'est la partie de ton énergie vitale affectée à la sphère sexuelle : le carburant de ta sexualité. L'énergie de base de la vie en toi mais aussi le puissant moteur de tout être vivant à l'origine de la vie elle-même.

Ton énergie sexuelle te connecte à la vie en toi et aussi à toute forme de vie en chaque chose; elle te donne "l'élan de ...». Elle nourrit ta créativité et ta capacité à te reproduire.

Pour accéder à une sexualité tantrique, tu devras apprendre à contenir, orienter et amener ton énergie sexuelle vers tes centres psycho-énergétiques supérieures et à entretenir cette circulation.

Tu apprendras peu à peu par l'expérience, à conduire sans effort ton énergie vitale au-delà du centre de la reproduction et à alimenter ta connexion au coeur, mais aussi à plus grand que toi, puis à permettre à cette énergie d'irriguer tous les domaines de ta vie.





“

## Éveil spirituel

L'éveil spirituel appelé aussi illumination ou « réalisation de soi », « libération » ou plus simplement « éveil », désigne un retour à sa véritable nature unifiée.

Cet état se caractérise par l'abandon ou un effacement de l'ego et à une ouverture à un état de conscience cosmique.

Ce retour à Soi, peut se produire de manière graduelle ou soudaine avec une pratique spécifique, ou encore toucher une personne non préparée, comme une « grâce », souvent à la suite d'un bouleversement intense.

L'éveil prend parfois la forme d'une extase ou union avec l'univers ou un principe divin appelé samadhi. L'éveil fait depuis quelques années l'objet de recherches universitaires dans différentes disciplines, notamment en sociologie, en neurophysiologie ou encore en psychologie où il est classé parmi les états modifiés de conscience.



”



## “ Fantasme

Tes fantasmes sont en lien avec tes constructions imaginaires, conscientes ou inconscientes. Ils te permettent de mettre en scène, d'exprimer mais aussi de satisfaire tes désirs plus ou moins refoulés et de surmonter l'angoisse du manque. C'est un potentiel d'énergie très puissant. Ils s'exprimeront souvent au travers de scénarios, de désirs ou des situations assez éloignés de la réalité.

Ton fantasme peut prendre la forme de visions, de rêves ou de pensées, reflétant tes désirs conscients ou inconscients et être inspiré par des expériences vécues, tes aspirations, tes peurs ou tes désirs refoulés.

Les fantasmes jouent un rôle crucial dans ta vie psychique et émotionnelle en te permettant d'explorer des possibilités au-delà des contraintes de la réalité. Ils t'offrent ainsi une échappatoire, un réconfort et un espace pour l'expérimentation mentale.

”

## “ Jugement et opinion

Ton opinion, ton avis ne concerne que toi. C'est ta réalité et non la vérité. C'est un jugement qui parle de toi et de ce que tu penses.

Tu as légitimement le droit de penser ce que tu veux (c'est ton opinion) mais en aucun cas, tu ne peux préjuger de l'opinion d'autrui voire même... peut être, tenter d'influencer les autres avec tes jugements.

”



## Kundalini

Kundalini désigne l'énergie primordiale présente en chaque être humain.

Selon les enseignements du yoga, quand elle s'éveille, elle évolue le long de son canal principal, le long de la colonne vertébrale, appelé « Sushumma ».

Ce mot vient de la racine sanskrite « kundal » qui signifie « boucle », suggérant l'idée d'une circulation en « boucle ».

Il existe plusieurs représentations de cette énergie. Selon les traditions anciennes du sud de l'Inde, la Kundalini résiderait sous forme d'une vibration au coeur de chacun.e, de là elle s'élancerait vers le haut jusqu'à la fontanelle ou bien vers le bas jusqu'au sacrum. Et c'est durant l'orgasme qu'elle se manifeste plus ou moins intensément.

Dans le bouddhisme tantrique, elle partirait du centre situé sous le nombril le Hara ou Dan Tien pour les taoïstes.

Plus récemment, c'est un indianiste occidental John G. Woodroffe (1865-1936), qui a proposé un modèle pédagogique de compréhension qui a cours aujourd'hui et qui est devenu un référentiel courant. Il situe cette puissante énergie au niveau du sacrum.

La Kundalini est représentée lovée à la base de la colonne vertébrale comme un serpent enroulé sur lui-même trois fois et demi. De là, elle se redresse et s'élève au travers des 7 centres d'énergie ou chakras partant de la base pour atteindre le sommet du crâne.

Selon Lilian Silburn (1908-1993) indianiste française, spécialiste du shivisme du Cachemire, du tantrisme et du bouddhisme: « L'éveil de la Kundalini est, en quelque sorte, l'éveil de l'énergie cosmique qui gît, latente, en chaque être humain, une telle énergie étant à la source de tous les pouvoirs, de toute la force, de toutes les formes de vie (...) ».

En résumé, plusieurs modèles et portes d'entrées s'offrent à toi, et t'invitent à faire ta propre expérience.





## Lâcher prise: prendre et lâcher

Peut-être as-tu des difficultés avec le lâcher-prise ? Voici la définition officielle qui en général n'aide pas beaucoup: « Laisser aller ce que l'on tient avec force ».

Pour comprendre le lâcher-prise, nous te proposons simplement d'inverser l'expression et de ressentir que pour lâcher prise, tu dois d'abord « prendre et lâcher ». Par exemple serre tes deux poings et relâche-les pour sentir ce que c'est que prendre et lâcher.

## Libido

C'est l'énergie qui sous-tend tes instincts de vie et, en particulier, tes instincts sexuels.

Ton désir sexuel, ou ta libido se manifeste par l'envie que tu as de t'engager dans un comportement sexuel.

Synonymes: Pulsion vitale ou pulsion sexuelle (selon Freud).

## Mantra

Un mantra est un mot, une succession de syllabes ou une phrase récitée mentalement ou à voix haute, qui, par la répétition, peut participer à calmer ton agitation mentale et à faciliter ta capacité de concentration ou bien encore à amener ton attention vers un état de conscience particulier.

Certains mantras appellent à la protection, d'autres évoquent l'amour inconditionnel ou la bienveillance. **Le mantra le plus connu et universel est le fameux « aum ».**





## Pranayama

Le terme Pranayama désigne les techniques utilisées pour apprendre à contrôler ta respiration.

Il s'agit d'exercices respiratoires que tu peux pratiquer avant des postures de yoga, avant une méditation ou pendant une pratique tantrique consciente ou dans l'intimité sexuelle.

Son objectif est la maîtrise de ton énergie interne par le contrôle conscient des différentes phases de ta respiration.

Prana veut dire  
« énergie vitale »,  
« souffle vital respirant ».  
C'est le souffle de vie qui  
circule dans ton corps.



Yama signifie contrôle.

Ce sont des exercices de contrôle conscient de la respiration. Il en existe une grande variété et sont très puissants et nécessitent bien évidemment un apprentissage spécifique. Le plus simple des pranayamas consiste à suivre le mouvement de ta propre respiration - inspiration, expiration : ton attention est alors posée simplement sur le mouvement de sa respiration.

D'autres types de respiration consciente te seront proposés dans ta pratique tantrique comme la respiration du feu, la respiration alternée par les narines, ou encore Ujjayi un Prânayâma de base pour apprendre à « ralentir » et augmenter ton potentiel d'énergie, avec une contraction particulière de la gorge.

Toutes ces techniques ont pour but de te permettre d'expérimenter un apaisement mental, émotionnel et un ré-équilibrage de ton énergie.



## “ Méditation

Tu seras invité.e tout au long de ton séjour, à expérimenter différentes sortes de techniques de méditations: méditation assise, allongée, debout ou active. Chacune de ces pratiques t'apportera une expérience différente.

Par exemple, dans la méditation debout ou active, tu pourras garder ton esprit alerte tout en entrant dans la détente et le ralentissement. Ce type de pratique méditative facilite l'intégration de l'expérience méditative et lui permet de se poursuivre après la pratique dans le quotidien. Elle permet en restant présent.e et détendu.e dans une position qui demande une certaine tension et un engagement physique de cultiver une véritable conscience du corps .

”

## “ Namasté

Cette expression veut dire : Merci ou Bonjour.  
Elle s'accompagne d'un geste symbolique ( mudra ) qui consiste à joindre tes paumes de mains, puis de les amener au niveau de ton coeur.

Dans ce mouvement, tes pouces sont connectés à ta poitrine et tu peux légèrement t'incliner vers l'avant.

Dans un sens plus profond, Namasté signifie littéralement : « Je m'incline, Je te salue ».

Je l'incline devant toi... mais surtout « En m'inclinant devant toi, je reconnais la lumière de l'âme en chacun de nous et la salue en toi. »



## “ Orgone

Terme inventé à partir des mots « orgasme » et « organisme » par Wilhelm Reich, psychiatre et psychanalyste, pour désigner « l'énergie de la Vie ».

”



## “ Périnée / muscles PC ”

Ton périnée est constitué notamment du muscle pubo-coccygien ou muscle PC, qui s'étend de l'avant de ton bassin jusqu'à la base de ta colonne vertébrale, et du muscle élévateur de l'anus, qui entoure l'ouverture de l'anus.

Tu peux prendre conscience de ces muscles et les renforcer avec des exercices simples tels que les exercices de Kegel qui consistent à les contracter et les relâcher.



## “ Projection ”

La projection est un mécanisme involontaire ou inconscient qui consiste à attribuer, à « projeter », une émotion, une crainte, un sentiment, voire un désir qui t'appartient, vers une autre personne. Elle consiste donc à projeter en l'autre ce que l'on refuse en soi.



## “ Pratiques ”

Exercice(s)





## Shakti/ Shiva

Ces deux principes ont généralement assimilés aux **Masculin et Féminin** ou au Yin/Yang. Ils sont indissociables. Tu peux aussi voir Shiva et Shakti comme un **couple intérieur ou extérieur**. Néanmoins, la signification est bien plus vaste.

Shiva représente l'être, la pure lumière de la conscience (Prakasha) et Shakti l'énergie de cette conscience qui entre en mouvement et s'éveille à sa propre réalité (Vimarsha). Shiva est comme le miroir de la Conscience et Shakti comme les reflets qui s'y manifestent....

Shakti est représentée par une dalle de pierre représentant l'organe féminin, la Yoni, la matrice du monde et en conséquence le féminin. Shiva quant à lui, est symbolisé par un phallus, c'est la source créatrice en sommeil et aussi l'emblème du Feu divin (Shiva Lingam).

Dans les textes de l'Inde, Shiva est comparé à l'océan calme et profond et Shakti comme la force du mouvement qui engendre les vagues. Dans cette métaphore, Shiva assume l'aspect statique de la conscience pendant que Shakti en représente l'aspect dynamique.

Par ton expérience, tu pourras vérifier que ces deux principes sont indissociables et qu'ils sont actifs en permanence en toi. Tu entreras dans la conscience tantrique non duelle, à l'instant même, où tu les expérimenteras tous deux ensemble et qu'ils fusionneront en toi.

La fusion totale de ces deux entités, masculine et féminine, au delà de fusion physique, mentale et spirituelle te permettra l'accès à l'énergie suprême, à la conscience et à la sérénité, un « état sans état » fondamentalement extatique, débordant de félicité et de joie ininterrompue et sans fin.

Le lingam représente également le cosmos, mais aussi le pouvoir de connaître, la conscience comme axe de la réalité. le phallus dressé vers le ciel représente le rassemblement des énergies sur le plan sensible et leur conversion vers un niveau subtil.







## Vague

La vague est une pratique respiratoire qui associe respiration et circulation d'énergie.

Cette pratique individuelle ou à deux te permettra d'augmenter ton énergie disponible et aussi d'élargir ton champ de conscience tout en facilitant ta connexion à toi même et à l'autre.

Le Tantra a pour thème central l'union de la conscience et de l'énergie. Dans cette pratique, le corps de l'homme et de la femme sont des temples vivants, reliés coeur à coeur.

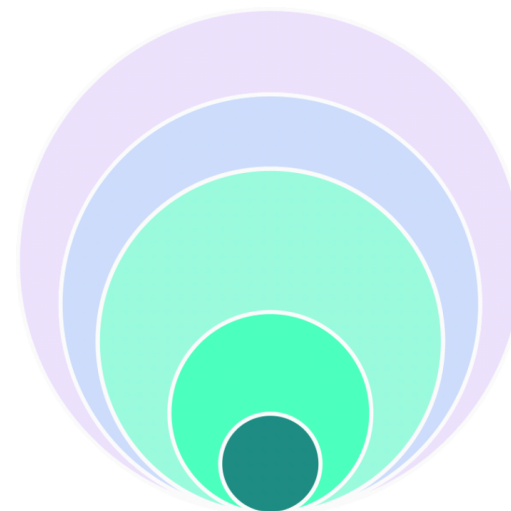
### **Quand tu pratiques la vague en solo, on parle de flûte.**

La technique consiste à te connecter à ta respiration, puis tu vas « allonger », étirer lentement ton inspiration puis ton expiration et commencer doucement à entrer dans un état de présence. L'association de ton souffle maîtrisé et de ton attention présente produit une respiration subtile « pranayamique » qui produit un état de conscience modifié propice.

En premier, tu devras repérer ta colonne vertébrale et l'énergie qui va avec. Schématiquement, tu peux observer qu'elle part du coccyx et va jusqu'au sommet de la tête. Sur cet axe, tu trouveras aussi tes 7 chakras principaux.

Ensuite, imagine simplement que ta respiration traverse tout ton corps, du plancher du périnée jusqu'au haut de ton crâne durant toute ton inspiration. Dans un second temps, imagine, que sur l'expiration, cette fois, elle redescend du sommet de ta tête jusqu'à ton coccyx.

Tu es invité.e à pratiquer cette « boucle respiratoire » pendant quelques minutes, aussi souvent que tu le peux.





## Vague

### La vague comme respiration énergétique

Contracte ton périnée à l'inspiration pour faire monter l'énergie depuis le chakra racine : Muladhara le centre de ton énergie vitale à la base de ta sexualité et en lien avec ta connexion à l'énergie terrestre, jusqu'au dernier chakra Sushumna (lié à la spiritualité, à l'énergie céleste). Puis relâche l'énergie de haut en bas et détend le périnée.

Pratique plusieurs respirations de cette façon.

### La vague est une flûte à deux

Place-toi face à l'autre, jambes croisées, en tailleur ou en lotus selon tes capacités.

La femme met ses jambes autour de son partenaire assis en tailleur, de sorte que leurs sexes se touchent : suivant le degré d'intimité, tu peux pratiquer l'exercice plus ou moins enlacé.e et/ou nu.e.

Connecte-toi avec ton ou ta partenaire : vous pouvez par exemple échanger un namasté, mettre votre front l'un contre l'autre et pratiquer une ou deux respirations complètes comme ça, échanger un geste ou des paroles de respect et de bienvenue.

Prenez quelques secondes pour sentir vos deux corps respirer, écoutez-les résonner. Observe aussi mentalement ton sexe. Que ressens-tu? Qu'est-ce qui change ? Et celui de ton partenaire ? Te transmet-il des énergies ?

Synchronisez-vous grâce à la bascule du bassin : bouge ton bassin d'avant en arrière, et d'arrière en avant pour trouver la synchronisation et la symbiose avec ton partenaire et ta respiration.





## Yab-Yum

Shakti et Shiva sont généralement représentés en position union du lotus symbolisant l'imbrication non-duelle des deux principes masculin (représentant la compassion, les moyens adaptés ou habiles ou méthode) et féminin (représentant la sagesse, la vacuité).

Ce symbolisme concerne donc le plus haut niveau d'expérience spirituelle, le niveau de l'éveil où finalement l'amour et la sagesse sont complètement intégrés.

Le terme Yab-Yum est utilisé comme synonyme de la position de l'union du lotus. Il représente 2 aspects de l'union: l'union sexuelle et l'union symbolique d'une vérité spirituelle profonde, la vérité de l'inséparable union de l'amour et de la sagesse.

## Yoni / Vajra/ Lingam

Au niveau physique, il s'agit simplement de désigner les organes génitaux féminin et masculin.

Au niveau émotionnel, ces organes sont porteurs de multiples blessures originelles, enfantines et comportementales. Ils sont symboliquement la base de ta construction en tant qu'individu, de ton identité et de l'expression de ta créativité. Les schémas éducatifs de ton enfance sont à l'origine de tes conditionnements, de tes comportements et ton pouvoir d'action dépend de ta capacité à exprimer ta puissance de Vie.

Au niveau psychique, des croyances limitantes impacte cette partie de ton corps, provoquant soit un rejet, une indifférence, une déconnexion soit une focalisation extrême, et une identification ou une dépendance. Ce n'est pas notre corps, notre désir, notre sentiment d'amour qui sont des obstacles, mais notre conscience limitée générant des actes déconnectés de notre centre.

Aux niveaux énergétique et spirituel, tes organes génitaux sont source de création, d'énergie de vie et la source même de toutes possibilités, de ton pouvoir d'actions avec tes pensées et sentiments. Ils sont une porte vers le Sacré de la Vie.

# Rentrer chez toi



Reprendre la route après une semaine aussi intense que celle des Estivales du Tantra peut être déstabilisant.

## Voici quelques conseils avisés :



Prends le temps de rentrer chez toi, voire de t'accorder une journée ou une demi-journée supplémentaire



Sois vigilant.e sur la route, garde ta concentration.



Choisis avec prudence les personnes avec qui tu échanges sur ton vécu aux Estivales. Hors contexte, cela n'a aucun sens pour la personne qui écoute. Ne cite pas de nom, et ne parle pas du vécu des autres participants. En partageant tes prises de conscience, cela permet de les ancrer plus profondément en toi.



Evite de prendre des décisions importantes à la hâte. Donne-toi le temps d'intégrer et de digérer ce qui se passe pour toi.



Vois ce que tu peux intégrer dans ton quotidien pour te faire du bien.



Rester en lien avec des participants que tu choisis permet de prolonger l'expérience et de profiter du soutien et des ressources du groupe.



Ne reste pas seul.e avec quelque chose de douloureux ou difficile qui s'est réveillé et avec lequel tu es en difficulté. N'hésite pas à demander de l'aide.



Les ESTIVALES du  
TANTRA



Les ESTIVALES du  
TANTRA