

# Réenchanter sa vie avec le Tantra

Stage Tantra mixte organisé par

*Hélène Friart-Lamourette*

assistée par Karine Leroy  
et Alexandre Godard



**Du 23 au 25  
février 2024**

***Un week-end pour vivre une expérience avec soi, en se connectant à partir de son corps (sa terre intérieure) à la joie et au plaisir de se sentir libre dans celui-ci. Le bonheur d'accueillir cette puissance et cette vitalité qui réside à l'intérieur de vous.***

Le Tantra est un art d'aimer, un art de vivre, un outil de transformation si subtile. Venez mettre l'amour au cœur de votre vie ! Osez ouvrir votre cœur à l'inattendu de la vie ! Pour cela, il est nécessaire de se libérer de tout ce qui vous empêche de vous ouvrir à la vie, de respirer la vie à pleins poumons avec les bras ouverts.

Cette ouverture du cœur crée ce mouvement intérieur favorisant la poésie de la rencontre à l'autre. C'est un espace d'authenticité et de tendresse qui vous fera découvrir quelques clés du tantrisme, qui pourront vous apporter équilibre, sérénité, et joie dans votre quotidien.

Vous pourrez vous connecter à cette partie lumineuse qui est à l'intérieur de vous. Le Tantra est une école de l'amour qui favorise l'écoute de ses besoins. Je vous proposerai des pratiques progressives, des méditations et vous ferai découvrir par le massage, l'art du toucher tantrique.

Hélène Friart-Lamourette est sexothérapeute et  
Psychopraticienne. Elle anime des ateliers et stages de  
Tantra depuis 2015.

06 86 74 16 54

contact@tantra-bordeaux.fr

<http://www.tantra-bordeaux.fr/>



# Renseignements et Inscriptions



## Lieu du stage

Domaine de Londeix

33840 Captieux

*Dans le parc régional des landes de  
Gascogne, à 1 heure de Bordeaux.*

*Vous pouvez arriver le vendredi à  
partir de 12h ; le stage se terminera  
dimanche vers 16h.*

## Listes des affaires à apporter

Prévoir une tenue souple, un petit  
coussin pour votre confort, une taie  
d'oreiller, un plaid, un paréo, deux  
grands draps de bain, de l'huile de  
coco, un bandeau pour les yeux, un  
paquet de lingettes.

## Pour vous inscrire

Contactez Hélène (entretien nécessaire avant inscription). Envoyer un chèque de 100 euros pour  
confirmer votre inscription à Hélène Friart-Lamourette - 83 bis rue de Chartreze - 33170 Gradignan.

**TARIF**  
**420€**  
**Tout compris**  
**(stage et**  
**hébergement)**