



## Les Émotions: une voie vers le Féminin

Un stage entre femmes pour plonger au cœur de nos émotions, de ce qui est vivant chez nous. A travers diverses pratiques (méditations, libération des émotions, danse, cercle de parole ...) et de nos compétences complémentaires nous allons vous accompagner tout un week-end à prendre soin de votre être profond, qui peut avoir parfois du mal à se manifester car "étouffé" par le rythme effréné du quotidien, les peurs, la fatigue, les conditionnements, les croyances limitantes...

Ce temps de sororité où le féminin sera à l'honneur sera l'occasion de Vivre pleinement ce qui est présent, prendre soin de Soi ET des autres, s'affirmer et célébrer la Vie qui vibre en chacune de nous!!

Nous nous sentons pleine de joie et d'enthousiasme à l'idée de partager ce temps ensemble.

### ✦ DATES & HORAIRES :

Le stage commencera à 20h le vendredi 17 mars 2023 et se terminera vers 17h le Dimanche 19 mars 2023.

### ✦ LES ANIMATRICES :

**Nadia** : J'ai travaillé comme Psychologue spécialisée en Neuropsychologie pendant 20 ans, ce qui m'a permis de prendre conscience de l'importance de l'image que l'on a de son corps. Et c'est en commençant mon chemin sur la voie du Tantra en 2017, que j'ai réalisée et surtout, expérimentée le lien entre le corps, le cœur et l'esprit. Le Tantra m'a permis de guérir des blessures et de dépasser des peurs, des hontes et des croyances limitantes, liés à ma sexualité et à mon intimité.

Depuis quelques années, je co-anime des stages sur le thème de la sexualité consciente avec Chacko, mon compagnon et je suis actuellement en formation, auprès d'Alain Héril et Laura Pynson, pour devenir officiellement Sexothérapeute et Erothérapeute®. Passionnée par les relations humaines, je

suis également formée en Communication Non Violente, en MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) et en « Rebirth » (Respiration connectée).

**Vanessa :** Après 12 années en tant qu'assistante sociale, j'ai décidé de devenir entrepreneure et de consacrer mon énergie au service de la Vie qui circule en chacun.e de nous. Je suis très connectée à mes émotions et à celles des autres. Je suis passionnée depuis toujours par le fonctionnement de l'être humain. Je me suis formée à la Communication Non Violente, à la méditation pleine conscience, à l'intégration émotionnelle qui sont des outils puissants au service du bien être. J'aime partager mon énergie au service de la Vie, prendre soin de ce qui est vivant en chacun.e. Je propose des accompagnements individuels, des ateliers en groupe et des stages.

✦ LIEU : Au Gîte « La Nature aux Pattes », à Beauvène, près du Cheylard, en Ardèche.

✦ PRIX :

**Animation :** Dans une fourchette de prix en conscience entre 180 euros et 300 euros par personne pour l'animation.

**Hébergement :**

En chambre partagée : 30 euros par personne par nuit.

✦ REPAS : Nourriture apportée par chacune et cuisinée ensemble. Il est préférable que chacune amène quelques plats préparés afin de gagner du temps dans les préparations du repas.

✦ INFORMATIONS : Si vous avez des questions à propos de l'événement, n'hésitez pas à nous contacter :

[vanessa.marsal3@gmail.com](mailto:vanessa.marsal3@gmail.com) et [www.vanessamarsal.com](http://www.vanessamarsal.com)

[monninnadia@hotmail.com](mailto:monninnadia@hotmail.com) et [www.tantraevolution.co](http://www.tantraevolution.co)

✦ INSCRIPTION :

[Formulaire de candidature - Google Forms](#)