

# Fiche d'inscription \* Stage Tantra Sud-Ouest

(Réponse possible sur papier libre ou dans le corps d'un courriel)

**Entretien téléphonique nécessaire avant une première inscription : Nelly au 06.51.02.08.16**

Vos coordonnées (une fiche par personne svp)

Nom :	Prénom :
	Sexe/genre :
Adresse :	
CP :	Ville (Pays) :
Tél mobile :	Courriel :
Date de naissance :	Profession :
Site internet ou blog (si vous en avez) :	
Facebook (facultatif) :	

Date (et lieu) du stage choisi (possibilité d'en noter plusieurs sur ce même formulaire)


Ce que tu souhaites trouver/vivre dans ce stage

--

Tes expériences en pratiques de développement/rencontre personnel et/ou spirituel

--

Merci de signaler ici ce qui peut être important pour les animateur.trice.s (thérapie, handicap, problème de santé, traitement médicamenteux, addiction, allergie, etc)

--

Comment nous as-tu connus ? (ami, site, Facebook, annonce, conférence...) \_\_\_\_\_

Es-tu intéressé.e par le covoiturage ?  oui  non

Merci de joindre à cette fiche d'inscription, ton chèque de réservation d'un montant équivalent à 30€ par jour de stage et l'acceptation du cadre (2ème feuille). Possibilité de faire un chèque global pour plusieurs personnes. Ce chèque ne sera encaissé qu'après le stage et seulement en cas de désistement à moins de quinze jours du début du stage ; sinon il sera restitué avant le début du stage, en échange du paiement intégral. En cas d'inscription pour plusieurs stages, il suffit de joindre un seul chèque, du montant correspond au stage le plus long prévu.

Chèque à l'ordre de : Nelly Germain. Adresse : 290 chemin de Montoulies - 31220 Martres Tolosane.

Nous sommes indépendants et n'appartenons à aucun mouvement sectaire.

Concernant le règlement du prix de stage, possibilité d'échelonner ou de régler autrement : par virement ou Paypal.

Nombre de places limité. Les inscriptions sont validées à réception du chèque de réservation et sous réserve de l'entretien réalisé (pour nous assurer que nos propositions correspondent à tes attentes) et des places restantes.

Une feuille de route (comment venir et quoi amener) est adressée par mail aux participants environ une semaine avant le stage.

Repas de type auberge espagnole : on se régale ensemble, avec ce qu'amènent les participant.e.s.

Dans le tarif de base, hébergement en salle commune ou en camping/caravaning sur le lieu. Matelas, sanitaires, cuisine sont à disposition. Demander à Nelly pour réserver une chambre single ou double (40€ la nuit).

En annexe à cette fiche de réservation : le cadre/règlement de Tantra Sud Ouest. A lire, compléter en bas de page et renvoyer.

## Le cadre des stages Tantra Sud Ouest

Afin de garantir la sécurité de chacun.e et de permettre la confiance et l'ouverture nécessaires à l'expérimentation dans la détente et à l'évolution de l'Humain.e, toutes nos propositions se vivent dans un cadre rigoureux, auquel chaque participant.e s'engage dès son inscription. Il en sera fait rappel au début du stage, et chacun.e s'y engagera verbalement.

Ce cadre se compose de 4 règles de base. Le **respect** est au centre.

En voici des définitions (offertes par Isabelle Puaud) : **Se respecter, c'est la capacité d'être soi-même, d'écouter ses vrais besoins, de ne pas se laisser détourner par les autres. C'est aussi prendre soin de son espace vital.**

**Respecter l'autre, c'est la capacité de le laisser être lui-même, d'écouter ses vrais besoins, de ne pas essayer de le détourner de son chemin. C'est aussi respecter son espace vital.**

### 1. Respect de soi, respect de l'autre, de l'esprit des consignes

Merci de faire de ton mieux pour t'écouter et entendre ce qui est juste pour toi à chaque moment, et de ne jamais aller au-delà de ton consentement éclairé. Pratiquer le retour à soi et éventuellement sentir comment il serait possible d'adapter une consigne délicate pour toi ou ton/tes partenaire.s ; les animateur.trice.s vous y soutiennent. L'autre a ses propres limites/contours et il s'agit d'entendre son non (dès que ce n'est pas un oui clair, c'est un non), sa demande de temps, ce qui est juste pour lui.elle... et de ne pas essayer d'aller au-delà. Relationner dans le respect de ce qui se présente, de ce qui est là à cet instant.

Egalement, important de prévenir l'équipe d'animation si tu dois t'absenter, sortir de l'espace de pratiques en-dehors des pauses (pour prendre l'air ou pour toute autre raison : les animateur.trice.s ont besoin de savoir où et comment tu es, pour t'accompagner au mieux).

Important de parler au « je », en évitant le « on », le « nous », le « tu » : il s'agit avant tout d'un cheminement introspectif et personnel, soutenu par les pratiques proposées, dans l'esprit du Tantra.

Respecter l'esprit des consignes, cela signifie qu'il n'y a rien à gagner à « bien faire » ni à faire comme les autres : l'important est d'être présent.e, de sentir comment la proposition résonne en toi, de rester à l'accueil de ce qui se manifeste pendant la pratique et d'ajuster si c'est utile pour rester présent.e, suffisamment confortable, authentique, dans l'idée de ce qui est impulsé par les animateur.trice.s. D'autre part, à quoi bon venir en stage si c'est pour continuer à faire comme d'habitude ? C'est toi qui sais ce qui est bon pour toi. Laisse-toi l'opportunité de le sentir et d'ajuster, dans le respect.

Autant que possible, comportement et paroles dans la bienveillance.

### 2. Confidentialité des noms et des structures

Règle en 2 volets donc :

- on ne parle pas à des personnes extérieures à cette session, de qui y était et de ce qui s'est vécu pour les autres,
- on ne décrit pas les exercices proposés : ils sont faits pour être pratiqués/partagés dans l'expérience et non pour attiser le mental, avec son lot de croyances, projections, jugements, commentaires...

Parle plutôt de ton ressenti, de ce que ce stage t'aura apporté/révéélé, et partage des pratiques avec d'autres personnes. Le Tantra est fait pour être vécu au quotidien : dans ce cas seulement tu décris la pratique : avant de la vivre avec cette/ces personnes. Sinon, des tas de livres existent pour alimenter le mental des curieux.ses pas encore prêt.e.s à pratiquer et à lâcher leurs croyances/considérations pour entrer dans le concret, l'expérimentation par/avec le corps.

### 3. Pas de rapport sexuel excitatoire pendant toute la durée du stage

... même en-dehors des temps passés dans les pratiques proposées : il est envisagé de profiter de l'énergie sexuelle et du désir différemment, sans génitalité pendant cet espace-temps, et d'honorer le corps et le sexe, véritablement. Chacun.e reste responsable de son expérience : il s'agit d'une invitation que nous vous accompagnons à suivre en conscience. Il en va aussi de garantir la sécurité, en évitant de se laisser entraîner par la pulsion d'un moment d'ouverture ou de tension ; si un passage à l'acte sexuel est juste/opportun dans cette relation, cela le restera après le stage.

Nous vous accompagnons dans ce processus d'élévation de votre taux vibratoire, par les pratiques respiratoires, posturales (intérieures et extérieures), énergétiques, de compréhension basique et subtile, d'unification corps-cœur-âme-esprit...

### 4. Respect du lieu et des horaires

- Cet espace-temps est consacré à la rencontre et au déploiement de l'Humain. L'idée est d'agir en fonction, avec conscience : hygiène corporelle/énergétique/verbale (pas d'alcool ni drogue), dans l'espace de pratiques : recentrage avant d'y entrer (pas de bavardages ni de mobiles) et pas de boissons/nourriture (sauf bouteille d'eau). Le stage se vit aussi en dehors de l'espace de pratiques : centrage, observation, repos/relaxation... Quant à fumer, vapoter ou téléphoner, c'est le moins possible (tout en respectant les parts en demande/souffrance) et sur le parking uniquement.

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin du lieu qui nous reçoit, et être attentif.ve aux autres et aux relations.

Les affaires oubliées sont laissées à disposition, sauf si le.la propriétaire prévient et s'organise pour les récupérer.

- A propos des horaires : il y a souvent des pauses (de 15 à 30mn, 1h30-2h pour les repas) et le programme est dense, donc on se regroupe à l'heure dite, pour vivre la suite dès que le bol/gong résonne. Sur plusieurs jours, une pratique/un rituel est proposé.e après le repas du soir, puis on reprend à 8h avec une méditation active (petit déj et douche se vivent ensuite).

Un manquement à ces règles, malgré le recadrage bienveillant des animateur.trice.s, entraînerait l'exclusion du stage, sans remboursement. Tout stage commencé est dû dans son intégralité.

Fait à \_\_\_\_\_ en date du \_\_\_\_\_

Nom et Prénom, suivis de la mention « Lu et approuvé »