

Stage Présence et sensualité

Informations complémentaires



Notre proposition

Nous vous proposons un parcours invitant notre sensorialité, par un cheminement progressif, sensible : du toucher de soi-même ou de l'espace autour de soi, au toucher de l'autre ; de méditations assises à des méditations dans le mouvement ; de massages localisés au massage global.

Nous privilégierons un itinéraire commun au plus près des besoins de chacun.e et dans son champ des possibles, notamment concernant les questions de distance à l'autre, avec toujours la liberté d'aménager ou de ne pas réaliser une proposition.

Des moments de partage par la parole permettront un accueil et un élargissement de l'expérience de chacun.e. Nous serons sensibles aux questions de l'intimité, de l'amour, du désir, de la sexualité, de la jalousie... et toutes les autres qui pourraient émerger à cette occasion.

Les méditations proposées sont des invitations à retrouver et à explorer, par la présence aux sensations corporelles et aux perceptions, la richesse et l'intensité de notre sensorialité, la joie organique d'un corps détendu, libre et vivant.

Pour les massages, notre inspiration est celle d'un massage sans intention, qui se déploie dans l'état de présence méditatif tant pour la personne qui l'offre que pour celle qui le reçoit. Les deux corps participent entièrement. La dynamique du massage est apportée par le corps du massé, à l'écoute duquel se dédie le masseur. L'expérience, orientée vers l'ouverture à la sensation d'unité, peut se colorer de détente, d'énergie, de régression ou de sensualité, puisant dans le nuancier personnel de chacun.e. C'est un massage réalisé avec de l'huile tiédie pour un toucher plus fluide.

Les activités proposées ne nécessitent pas de pratique préalable de la méditation ou du massage. Le stage est accessible autant pour des personnes seules que pour des couples. Les massages sont non-sexuels. La nudité reste à l'appréciation de chacun.e.

Qui sommes-nous ?

J'approfondis depuis de nombreuses années une présence globale à l'autre dans ma pratique de la psychothérapie humaniste selon Carl Rogers (ACP). La sensibilité au corps tient une place importante dans mon approche, fertilisée par une exploration du yoga et de la méditation. J'interviens dans une école de formation à la psychothérapie, et forme en particulier autour des questions de sexualité.



Thérapeute psychocorporel et praticien de médecine traditionnelle chinoise, j'explore depuis plus de vingt ans la méditation et le yoga du toucher à travers la tradition du shivaïsme du Cachemire, ainsi que la relation d'aide par la somatothérapie. Je me passionne pour les approches qui envisagent le corps et l'esprit comme un tout indissociable, dont l'exploration ne cesse de m'émerveiller. J'enseigne la méditation, le Qi Gong et le Tai Ji Quan, et suis l'auteur du guide « 10 minutes par jour pour méditer » (paru chez Eyrolles).