

# 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, 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. 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 puise notamment dans la tradition cachemirienne 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.

### 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 et j'ai rencontré la tradition cachemirienne au cours de mon 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. 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).

## Dates et horaires

Du samedi 19 au lundi 21 mai 2018.

Le samedi, de 11h à 18h, le dimanche de 9 à 21h, et le lundi de 9h à 17h.

## Matériel

Penser à des vêtements et sous-vêtements souples et confortables.

Nous conseillons d'apporter une huile neutre type amande douce ou jojoba.

## Hébergement

Camping Huttopia Vagnas (<https://europe.huttopia.com/site/village-sud-ardeche/chalets-en-bois,tentes-en-toiles-et-bois-dans-un-environnement-naturel-très-préservé>) à 5 mn à pied.

De nombreux autres hébergements possibles dans le secteur.

Pour les personnes très limitées dans leur budget, possibilité d'installer sa tente sur place.

## Repas

Un repas sera proposé le midi et le dimanche soir sur place pour les personnes qui le désiraient, avec une participation individuelle de 12 €.

## Modalités de règlement

Le prix du stage est de 240 €, dont 80 € d'arrhes à régler à l'inscription (remboursables jusqu'à 15 jours avant le début du stage).

## Accès

Le stage se déroulera 810 chemin de Champagnac 07150 Salavas.

Plan d'accès ci-joint.

*(tu intégreras le plan ici, c'est ça ? Sinon, on peut aérer le texte de cette page, en mettant une ligne entre les sous-titre et le texte)*

**Cécile Nury-Rabanit**

Psychopraticienne

[www.psy-therapie.eu](http://www.psy-therapie.eu)

06 28 04 70 10

Au Champ des Possibles

810 chemin de Champagnac

07150 Salavas

**Thierry Thouvenot**

Thérapeute psychocorporel

[www.thierrythouvenot.com](http://www.thierrythouvenot.com)

06 77 77 18 46

Le Replat

38570 Theys

# **BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE PRÉSENCE ET SENSUALITÉ**

du 19 au 21 mai 2018 à Salavas (Ardèche)

Pour vous inscrire, merci de nous retourner ce bulletin complété, accompagné d'un chèque d'arrhes d'un montant de 80 € à l'une des adresses qui précèdent, à l'ordre de Thierry Thouvenot ou Au Champ des Possibles.

Nom, prénom :

Adresse :

Téléphone (portable, de préférence) :

Email :

- Je prendrai mes repas sur place  
(12 €/repas, samedi midi, dimanche midi et soir, lundi midi )

Éventuellement, régime particulier :

- J'ai l'intention de réserver un hébergement au camping Huttopia et je souhaiterais éventuellement le partager pour mutualiser les coûts

- Je recherche un co-voiturage à partir de :

- Je propose un co-voiturage à partir de :