



SAVITUR
TANTRA

CONSCIENCE
AMOUR
SEXUALITÉ
SPIRITUALITÉ

Cadre des stages Avancés de la formation Savitur-Tantra

Nous vous invitons à lire les règles qui permettent la pratique tantrique dans les meilleures conditions dans nos stages.

Vous trouverez en gras les règles complémentaires qui s'appliquent spécifiquement pour un stage avancé, règles que vous serez invités à respecter.

Chacun-e en fonction de son expérience les découvrira, les relira, approfondira, intégrera, appliquera, oubliera et y reviendra tranquillement au fur et à mesure de son avancée.

Processus

Participer, c'est s'engager à rester jusqu'à la fin du stage.

C'est la règle qui permet de bénéficier d'un processus dans sa globalité, d'explorer l'ombre et la lumière, de traverser des peurs et des résistances, pour vivre complètement la rencontre avec soi, l'autre, les autres, le sacré, le tantra.

Règle avancée : Je prends la responsabilité de ce qui m'arrive pendant le stage, en évitant de projeter sur mes partenaires, la structure ou les animateurs. Tout ce qui arrive dans le stage fait partie du stage. J'utilise mon discernement pour m'auto-accompagner et/ou demander de l'aide quand c'est nécessaire.

Libre-arbitre

Les pratiques, les structures, les ateliers sont des invitations qui sont adaptables à la situation de chacun-e. L'obligation de rester jusqu'à la fin du stage a comme contre-partie, le fait que chacun-e peut adapter, voire ne pas participer à une structure mais en restant avec le groupe.

C'est la règle qui permet d'explorer et de jouer le jeu tout en respectant les limites et les possibilités du moment.

Règle avancée : En cas de difficulté, j'écoute mes besoins et je suis capable simultanément de prendre en compte l'intérêt collectif. Je participe en ajustant si nécessaire.

Altérité

Chaque participant-e s'engage à porter son attention, écouter et respecter les besoins et les limites exprimés par ses partenaires. Chacun-e s'engage à exprimer ses limites, suffisamment clairement pour être entendu-e.

C'est la règle qui permet d'explorer et de jouer le jeu ensemble dans des rapports équilibrés.

Respect

La participation au stage nécessite de s'engager au respect de soi, de l'autre, des autres, des structures, des animateurs, des lieux, du cadre ...

C'est la règle qui permet de partager et de cheminer ensemble.

Confidentialité

Tout ce qui est pratiqué, partagé, dit, entendu, vécu ne doit pas sortir du stage.

C'est la règle qui nous permet d'oser et d'explorer l'intimité, en sécurité. Elle garantit la découverte et la surprise pour de futurs participants. Le secret permet aussi d'aborder et de préserver la dimension sacrée du tantra.



सवितुर
TANTRA

CONSCIENCE
AMOUR
SEXUALITÉ
SPIRITUALITÉ

Honnêteté et bienveillance

Les paroles que nous exprimons se fondent sur la sincérité (avec nous-même et avec les autres) et les principes de communication bienveillante (accords tolérants, communication non violente ...)
C'est la règle qui permet à chacun-e de cheminer vers l'expression de sa vérité dans un cadre bienveillant où chacun-e prend la responsabilité de ses ressentis, accueillent ceux des autres participant-e-s, sans les prendre personnellement.

Partenaire tantrique

Chaque participant (homme et femme) est un partenaire tantrique potentiel. Nous vous invitons à envisager chaque rencontre, échange, partage comme une opportunité de croissance avec et grâce à l'autre.

C'est une invitation à pratiquer avec tout le monde au-delà des habitudes, attirances, préférences, répulsions ... ce qui vient enrichir profondément la pratique dans la voie tantrique.

Avoir des partenaires tantriques est une grande chance, que nous invitons à préserver en ne confondant pas avec d'autres types de relations personnelles (amant-e, amoureux-se, compagnon-agne ...)

Règle avancée : Je peux travailler avec tous les autres stagiaires, hommes ou femmes, en observant et ajustant ce qui se joue dans la rencontre.

Couples

Les stages Savitur-tantra ne sont pas exclusivement destinés aux couples et ceux-ci sont aussi évidemment très bienvenus.

Nous invitons les couples à avoir une préparation spécifique pour vivre au mieux cette expérience et en bénéficier à la fois individuellement et en couple.

Nos stages invitent à explorer au delà de nos habitudes et de nos zones de confort, dans l'intention de découvrir de nouveaux espaces de déploiement et de conscience.

Pour cela, vous ne serez pas systématiquement appelé à travailler et pratiquer avec votre partenaire de couple. Certaines propositions vous inviteront à explorer collectivement ou avec un(e) autre partenaire.

Il est important que vous ayez une discussion entre vous deux avant le stage, pour échanger sur vos désirs, vos craintes, vos besoins d'exploration, vos besoins de réassurance et de sécurité, éventuellement de définir des accords ou des règles entre vous sur la façon dont vous allez chacun-e vous comporter avec les autres partenaires tantriques qui seront là pour cheminer ensemble.

Bien sûr, cela peut évoluer et être rediscuté au cours du stage. Mais il nous semble très important que vous ayez cet échange avant, ce qui d'une certaine façon, fait déjà partie du stage

Ce qui est important ce n'est pas tant ce que vous allez décider que la qualité de l'attention que vous allez porter simultanément à vos propres besoins, aux besoins de l'autre et à ceux de la relation.

Nous sommes conscients que cela est courageux et ambitieux de s'investir à deux dans ce type de stage et nous serons pleinement là pour vous accompagner et vous soutenir.

Nous vous rappelons que tout ce que nous proposons constitue des invitations, des cadeaux, rien n'est forcé ou obligatoire, il ne s'agit pas d'être un bon élève discipliné mais de cheminer en conscience et responsabilité en se respectant tout en explorant.



सवितुर
TANTRA

CONSCIENCE
AMOUR
SEXUALITÉ
SPIRITUALITÉ

Règle avancée : Je peux travailler avec d'autres personnes que mon/ma partenaire de couple, dans le cadre que nous nous sommes fixé, sans que cela soit un enjeu déstabilisant pour notre relation.

Soin d'un stagiaire à un-e autre

Chaque participant s'engage à ne pas demander/faire de soin aux autres stagiaires durant la durée du stage, quelques soient les compétences concernées y compris professionnelles. C'est la règle qui permet à ceux qui ont ces compétences, de pouvoir vivre pleinement le stage à titre personnel, de ne pas être sollicités par les autres au cours du processus et que tous les stagiaires se situent au même niveau, ce qui est primordial entre partenaires tantriques.

Hygiène corporelle

Le tantra invite à des pratiques incarnées avec et dans le corps. Nous allons bouger, danser, transpirer, masser dans la proximité et l'intimité physique des un-e-s et des autres.

Merci d'être attentif, pour la pratique et le respect de chacun-e de veiller à la propreté, aux odeurs, à l'hygiène... C'est important pour le confort de tous.

Exemples : haleine, transpiration, vêtements et sous-vêtements de rechange (on peut se changer plusieurs fois dans la même journée), odeurs artificielles type déodorant, parfum et autres cosmétiques qui peuvent avoir une odeur entêtante et dérangeante

Cadre de la sexualité tantrique

Dans la perspective amoral (ni morale, ni immorale) du tantra, il nous paraît important d'apporter quelques précisions.

- Les structures proposées par Savitur n'impliquent pas de rapport sexuel.
- Nous sommes garants de tout mettre en œuvre pour éviter le passage à l'acte des participants pendant les structures (relation sexuelle, geste violent...) A ne pas confondre avec le passage par des actes, en conscience, qui est un outil privilégié du tantra.
- La nature et la profondeur du travail effectué, sont susceptibles de réveiller de nombreux désirs. Notre responsabilité est d'attirer l'attention sur cet état de fait, et d'inviter à la conscience et au discernement suite aux pratiques. Dans le cas d'éventuelles relations intimes entre participants (physiques, énergétiques, affectives, sexuelles ...) nous vous invitons à maintenir un cadre tantrique en conscience et responsabilité, en tenant compte du besoin d'exploration des désirs et du respect des limites de chacun-e. Nous vous invitons en particulier à ne pas ignorer un certain nombre de risques : infections sexuellement transmissibles, attachement, projection, objectivation, irrespect, mise en danger des accords de couple, désillusions ...
- Le rôle d'accompagnateur nous oblige à une place particulière. Cette fonction exige que nous n'ayons pas de relation intime avec les participants.

Non-appropriation (Asteya en sanskrit)

Les temps que nous vivons et partageons entre partenaires tantriques sont rares et particulièrement précieux. Être à l'heure au démarrage des ateliers est la règle qui permet de ne pas « voler » du temps et de l'énergie aux membres du groupe et en particulier à soi-même.



सवितुर
TANTRA

CONSCIENCE
AMOUR
SEXUALITÉ
SPIRITUALITÉ

Connexion/déconnexion

Le stage est un moment privilégié de connexion à soi-même, aux autres participants et à ce qui nous dépasse. Pour favoriser cette connexion subtile, nous vous invitons à une déconnexion électronique de téléphone, tablette et autres ...

Si vous le souhaitez, nous pouvons garder en consigne vos équipements pendant la durée du stage. Si vous avez besoin d'être joint en cas d'urgence, vous pouvez donner nos coordonnées : Bénédicte 06 69 61 73 34 ou Eric 06 23 14 97 33 .

Nous ne communiquons pas les coordonnées d'un participant à un autre, pour respecter son espace sacré. Si vous les souhaitez, faite une demande directe à la personne.

Autres critères importants pour les stages avancés

- **Je participe à cette aventure tantrique pour moi, pour les autres, et pour ce qui me dépasse**
- **J'ai déjà une bonne expérience du travail corporel, des pratiques énergétiques, du toucher tantrique, de l'ouverture du cœur, de ma liberté/responsabilité**
- **Je suis à l'aise avec moi, l'autre, avec mon corps, le corps de l'autre, avec mon sexe, le sexe de l'autre, avec la nudité, avec mon masculin et mon féminin, avec la spiritualité tantrique**

Nous vous remercions d'avoir lu ces principes qui permettent nos stages avancés dans l'approfondissement de la pratique tantrique.

Ils sont si importants qu'il ne faut pas non plus les prendre trop au sérieux. Chacun-e en fonction de son expérience les approfondira, les intégrera, les appliquera, les oubliera, y reviendra tranquillement au fur et à mesure de son avancée.

Nous, accompagnateurs, nous engageons à tout mettre en œuvre pour être garants de ce cadre.

Bénédicte Pinard et Eric Marchal