

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU SEMINAIRE

A remplir et à adresser à :

**Cocoon**

Jean-Paul LACROIX  
17 rue Ernest Renan 75015 PARIS  
Tél: 06 60 04 16 61 www.cocoonez-moi.com

Nom : -----  
Prénom : -----

Sexe : ----- Age : -----  
Profession : -----

Adresse :-----  
-----  
-----

E-mail : -----  
Tél : -----

**Transport** : Je possède un véhicule et je peux proposer places ou je demande une place en covoiturage.

- Je m'inscris au Séminaire de 7 jours du 05/08/2012 au 12/08/2012 compris dont le coût de la participation est de **480€**.
- Je verse **300 euros** d'arrhes par chèque, remboursables en cas de désistement avant 30 jours de la date du stage, et envoyé par courrier à l'adresse ci-dessus, accompagné de ce bulletin d'inscription.
- Si le stage, pour des raisons indépendantes de notre volonté était annulé, nous vous renverrons les arrhes.

A-----, le -----

Signature

• **Lieu** : Gîte du Verger  
45110 SAINT MARTIN d'ABBAT

• **Date** : 5 au 12 Août 2012

Accueil Dimanche 5 à partir de 20H. au Dimanche 12 à 18h00.

• **Participation au stage** : 480€

Tout le matériel de massage est fourni.

(Hébergement et nourriture : 350€)

*Entretien téléphonique obligatoire avec un des animateurs avant l'inscription définitive.*

**Participants** : les sessions sont destinées à des personnes motivées, à s'autonomiser, à se reconnecter à elle-même, dans la joie et le respect.

### Programme général des Week-End :

- **Energie** : exercices de respiration intensive pour libérer des blocages sexuels et tensions physiques.
- **Conscience** : pratique d'exercices et de méditations tantriques pour réaliser l'unité du corps - âme - esprit.
- **Action** : démonstration et initiation aux techniques de base du massage tantrique. Échange de massage. Le massage se pratique à l'huile chaude aux huiles essentielles. Les massages se reçoivent nus.

# Cocoon

## TANTRA, MASSAGE ET RESPIRATION CHAMANIQUE

5 au 12 Août 2012

Énergie - Conscience - Ouverture

Coanimé par:

Déva et Jean-Paul LACROIX



Expérience tantrique et chamanique corporelle et méditative qui transforme l'énergie par la connexion au toucher, à la vibration, à la respiration et à la pulsation dans le corps. La conscience est reliée au cœur et au corps dans un espace de profonde relaxation et de confiance à l'universel et au divin.

**Le massage**, c'est quelque chose qu'on commence,  
Mais qu'on ne finit jamais, qui continue indéfiniment,  
Et qui devient progressivement plus profond et plus élevé.  
Le massage, c'est un art subtil.  
Il ne s'agit pas seulement d'adresse, Il s'agit plutôt  
d'amour.

D'abord tu apprends la technique et ensuite tu l'oublies.  
Tu ressens et tu crées des mouvements d'après tes  
sentiments. Quand tu apprends profondément le massage,  
90% du travail se fait par l'amour, 10% par la technique.  
Il ne faut que le toucher, le toucher d'amour,

Et le corps se décontracte.....

Si tu sens l'amour et la compassion pour le massé,  
Si tu le regardes comme énergie de valeur inestimable,  
Si tu es reconnaissant de sa confiance en toi,  
Et du fait qu'il te laisse jouer de son énergie,  
Alors, de plus en plus,  
Tu auras l'impression de jouer de l'orgue,  
Et tu ressentiras la création d'une harmonie en toi.  
Non seulement le massé, mais toi aussi, tu seras soulagé.  
En massant, masse seulement, ne pense à rien d'autre.

Entre dans tes doigts, dans tes mains,  
Comme si ton existence y entrait.  
Ne sois pas satisfait d'un toucher physique.  
Ton âme pénètre dans le corps de l'autre, Et les  
complexes les plus difficiles se décontractent.

Fais en un plaisir. N'y travaille pas.  
Fais en un jeu, et amuse-toi bien.

Osho

## LE TANTRA

✚ **Le Tantra** permet de retrouver non seulement joie  
et plaisir de vivre mais aussi d'élargir le champ des  
possibles limité par le "moi-je". Les exercices du Tantra  
sont là pour permettre la dissolution du moi et la  
rencontre avec une dimension universelle. **Le danseur  
disparaît dans la danse. Il devient la danse.**

## LE MASSAGE TANTRIQUE

✚ **Le massage tantrique** touche les trois plans:  
physique, émotionnel et spirituel afin de retrouver ce  
sentiment d'unité qui nous relie au divin. En nous  
réunifiant, il nous libère du sentiment de culpabilité qui  
nous coupe de la vie.

✚ **Le massage tantrique** est à l'image du texte  
d'Osho: amour, ouverture et abandon.

✚ **Le massage tantrique** inclut toutes les parties du  
corps et comprend également un travail sur les 7  
Chakras, afin de les énergétiser et d'harmoniser les corps  
subtils.

✚ **Le massage tantrique** est à la fois sensuel, tendre  
et spirituel et très ressourçant puisqu'il est pratiqué en  
étant centré et connecté à l'énergie vitale, qui fonctionne  
comme une source dont le courant irrigue tous les  
chakras et donne la force pour ouvrir son coeur et son

esprit.

✚ **Le massage tantrique** plus que les autres  
encore est une rencontre d'âmes et ne peut se faire  
que si un accord s'établit entre les deux partenaires  
du massage. Dans ce chemin spirituel, il est  
préférable d'avoir fait auparavant un travail  
suffisant de développement personnel ou de Tantra.

## LE SOUFFLE VITAL

✚ Cette respiration devient comme une brise sur  
laquelle votre conscience s'envole et s'élargit. Ce  
changement de plan de conscience vous permet  
alors de modifier votre point d'assemblage de la  
réalité et de transformer votre vision du monde.

✚ Le mécanisme du « **Gaie-Rire** » se met alors  
en marche et vous sentez en vous monter le rire, et  
une joie que vous aviez quelquefois perdue depuis  
longtemps.

✚ Vous commencez à ressentir alors que l'énergie  
est bien une réalité sur laquelle s'appuie la  
médecine chinoise depuis des millénaires. Lorsque  
vous avez retrouvé cette source de vie en vous, ce  
plaisir dure et vous le ressentez longtemps.

✚ Plusieurs séances vous permettront  
d'augmenter et d'entretenir cette force intérieure  
que vous ressentirez comme une plénitude.

✚ Vous avez recontacté la source de votre énergie  
vitale. La vie devient comme un feu d'artifice, qui

s'exprime et se réalise selon vos désirs profonds.