

FORMATION
PERSONNELLE
AU TANTRA
EN BRETAGNE (29)



ANIMÉE PAR
SYLVIE CARRELET & LUC SMITH

DÉCOUVRIR ET APPROFONDIR
LA VOIE TANTRIQUE

SUR 4 WEEK-END
EN 2025 ET 2026



EN SAVOIR PLUS

NOUS NOUS RETROUVERONS DURANT QUATRE WEEK-ENDS RÉPARTIS SUR L'ANNÉE.

QUATRE NIVEAUX OÙ NOUS ABORDERONS LES THÈMES MAJEURS

QUI PERMETTENT D'ACCÉDER À CETTE VOIE ET DE L'INTÉGRER DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE.

CETTE FORMATION EST OUVERTE À TOUTES LES PERSONNES AYANT ENVIE DE CHEMINER SUR CETTE VOIE

Principaux outils durant cette formation: méditations actives, yoga du souffle, ateliers créatifs, massage, danse, structures à deux, temps de parole, d'écoute et d'intégration.

Niveau 1 : Identifier nos blessures et nos modes de fonctionnements récurrents, parfois subtils, afin de sortir des schémas douloureux, libérer l'énergie vitale et reconnecter avec notre vraie nature.

Entrer en relation avec l'autre énergétiquement et physiquement en conscience.

Introduction dans notre quotidien de micro-pratiques propres à chacun.

Niveau 2 : Clarifier notre histoire personnelle face au pouvoir, qu'il soit subi ou acté dans notre vie présente ou passée. Il s'agit dans ce module de s'ancrer dans notre puissance et de l'exprimer afin de libérer les blocages émotionnels, les tensions corporelles et retrouver notre fluidité. Nous aborderons l'énergie sexuelle dans le cadre du Tantra.

Niveau 3 : Explorer le flux et l'échange d'énergie avec l'autre (la vague). Échanger avec plusieurs partenaires à travers la danse, les massages. Introduction aux enseignements de Barry Long.

Les pratiques essentielles du Tantrika : La méditation, la concentration, la dévotion, l'offrande.

Niveau 4 : La Présence. Les polarités, particulièrement dans le couple. Le masculin, le féminin aujourd'hui.

Qu'est-ce que la transcendance, en soi, avec l'autre ?

Chants de Mantras. L'espace dans la méditation. Le silence.

INFOS PRATIQUES

Dates :

2025 : Niveau 1 du 23 au 25 mai / Niveau 2 du 26 au 28 septembre / Niveau 3 du 21 au 23 novembre / 2026 : Niveau 4 du 13 au 15 février

Chaque module commence le vendredi à 18h et termine le dimanche à 17h

Lieu (selon les saisons) :

Au Chemin des vents, 18 Kerlavarec-29300 Tréméven ou à la maison Douce, 19 rue de Porz Moëlan-29350 Moëlan-sur-Mer

Tarif : 300€ par module (animation et hébergement en pension complète compris)

Public :

Stage ouvert à toutes personnes ayant envie d'explorer la voie tantrique

Le stage tient compte de chaque personne dans le respect, la bienveillance et les limites de chacun.

Il est vivement conseillé de s'engager sur toute la formation.

Contact et inscription :

Sylvie : 07 66 01 15 71 - eco-interieure@gmail.com

Luc : 06 35 21 42 85 - contact@la-maison-douce-bretagne.bzh

Pour les primo-accédants un entretien est demandé avec Luc ou Sylvie.

Douze personnes minimum sont requises pour une transmission efficace.

ANIMATION

Sylvie Carrelet

Enseignée et formée depuis 1975 par des maîtres du Bouddhisme et du Tantra Yoga, j'anime des formations et des stages de Tantra et de créativité depuis les années 1990 en Europe.

Co-auteur avec Gérard Longuet du livre "L'homme tout"

Site : <https://ecologie-interieure.com>

Luc Smith

A pratiqué les arts martiaux de 1977 à 2001. Formé en psycho-somato-sexo thérapie spécialisée en Eros relationnel, j'anime depuis les années 90 des groupes et des formations de massages, de méditations et de Tantra.

Site : <https://www.la-maison-douce-bretagne.bzh>

