

CHARTE DE PRATIQUES



Cadre de pratique et engagements

Poser un cadre de pratique et s'y engager tous ensemble permet de créer entre nous un espace de sécurité et de confiance essentiels à la pratique du Tantra, du massage tantrique et à l'exploration.

- Nous sommes en stage Tantra et/ou de massage tantrique pour explorer une connexion intime avec nous-même et avec ce qui nous dépasse, "la Présence". Nous cherchons à rencontrer l'autre à partir de cet espace avec une profondeur d'Amour pur. Nous recherchons la disparition du pouvoir sur l'autre ou l'imposition d'un désir captateur. Nous transformons l'énergie du « prendre » ou du « vouloir » en énergie du "rayonnement" ou de "l'offrir".
- Nous accueillons nos émotions et nos vulnérabilités. Vous avez le droit de pleurer, rire, être en colère, aimer... et tout ça sans être jugé.e, comparé.e.
- Vous êtes responsables de vos limites, de vos rythmes et responsables de les faire respecter. Vous décidez pour vous-même et vous êtes invité.e à ne laisser personne d'autre choisir pour vous. Vous n'êtes redevable de rien envers une personne qui vous a accordé son attention sous quelque forme que ce soit.
- Pour toute question, doute ou besoin et à tout moment pendant le stage, n'hésitez pas à nous solliciter en levant la main : ne gardez pas des choses inconfortables en vous, nous sommes là pour vous aider à les transformer avec douceur et bienveillance !

Confidentialité

- Respecter la confidentialité sur qui est présent à ce stage.
- Respecter la confidentialité de ce qui a été dit ou vécu par les membres du groupe.
- Parler de votre vécu personnel et éviter de décrire les pratiques.

Bienveillance

- Respecter la parole de l'autre, l'écouter sans le couper.

- Être extrêmement attentif à l'état émotionnel de l'autre et à ses limites énoncées ou manifestées, car on ne sait jamais quel vécu il a eu et vient d'avoir. Rechercher au maximum le **consentement**, y compris lorsque vous souhaitez apporter un soutien à une personne qui vit un processus émotionnel fort.
- Se respecter soi-même : apprendre à sentir, puis à exprimer ses limites, oser dire "non" ou "pas maintenant".
- Sentir à chaque proposition si elle vient toucher une limite et choisir de la chatouiller ou non. S'autoriser à se mettre en retrait, à prendre plus de temps ou à adapter la proposition avec l'accord de sa/son partenaire.
- Rester dans le rythme de progressivité des propositions et ne pas les devancer en allant trop vite dans plus d'intime ou d'intensité : "faire plutôt moins que plus".
- Accepter que la violence et l'agressivité sont aussi en nous et les gérer par une bienveillance physique et verbale, sans passages à l'acte, ni avec les autres, ni avec soi-même ou sur du matériel.
- Pas de passage à l'acte pendant les pratiques (c'est-à-dire aucune pénétration quelle qu'elle soit), et pas de contact langue-langue ou langue-sexe, même s'il s'agit de votre partenaire.
- Lors des massages, il sera recherché une présence à soi, à l'autre et à plus grand que soi. La diffusion de l'énergie se fera sans intention de stimulation ou d'excitation sexuelle, autant de la part des masseurs que des massés.

Posture intérieure

- Se mettre dans une posture d'accueil, un "oui" intérieur afin que les énergies s'orientent vers l'expérimentation. Vous récolterez à la mesure de votre engagement.
- Veiller à ce que des échanges verbaux chuchotés en duo **ne parasitent pas le groupe**.
- Si une difficulté surgit, lever la main à tout moment, ou en parler. Écouter votre besoin d'un temps de solitude pour laisser passer une vague émotionnelle tout en veillant à ne pas vous enfermer dans une boucle.

Espace

- Garder en permanence à l'esprit la cohésion du groupe.
- Respecter le lieu, le matériel, et les horaires.
- S'autoriser à sortir de la salle quelques minutes pour un passage aux toilettes et, pour une sortie plus longue, en parler **impérativement** aux animateurs.
- S'autoriser l'espace matelas dans un coin de la salle pour un besoin particulier de prise de distance.

Couples

- Leur accorder une attention particulière et leur donner la possibilité de choisir au début de chaque structure s'ils souhaitent rester ensemble. Dans les stages couples & duos, nous vous invitons à

explorer en priorité avec votre partenaire mais rien ne vous empêche de vouloir pratiquer certaines structures avec d'autres partenaires. Les structures seront toujours expliquées en détail avant de pratiquer.

- Nous vous invitons à trouver des codes pour communiquer rapidement sur ces choix, toujours privilégier celle/celui qui souhaite rester en couple et refaire immédiatement un lien avec son conjoint après avoir vécu une situation avec un ou une autre partenaire.

Alcool

- Faire l'expérience d'un stage sans alcool permet d'accroître la vigilance, de s'offrir les explorations les plus subtiles possibles et de prendre soin au maximum de l'autre.

Nudité

- Nous vous proposons d'écouter ce qui est juste pour vous à tout moment. Habillé, en culotte, soutien-gorge, nu, tout est OK comme vous le sentez.
- En massage, la nudité est proposée mais pas obligatoire.

Hygiène

- Pas d'odeurs fortes, y compris des parfums, mêmes naturels : un peu de bicarbonate sous les aisselles neutralisera efficacement les odeurs corporelles indésirables ;-)
- Nous vous demandons une hygiène maximale y compris au niveau de l'haleine (fumeurs).

Photo/vidéo

- Aucune captation dans la salle pendant les pratiques sauf pour l'animateur et avec votre consentement. Toute photo ou vidéo nécessite l'accord explicite préalable des personnes concernées avant d'être prise, ainsi qu'une clarté totale sur l'utilisation envisagée.

Portable

- Aucun téléphone dans la salle.

Votre participation entérine votre accord sur les engagements ci-dessus.

Nous vous souhaitons tout le meilleur en attendant de partager la Joie et l'ouverture du cœur !