



RE-SOURCE

*In mezelf
zit een blauwdruk
van de wereld
Die ik kan betreden
en veranderen*

*Wat ik buiten mezelf zie
is immers
slechts projectie
van wat ik voel
bij wat ik zie*

*Het is aan mij
de wereld binnenin
te betreden
en vrij te zijn*



*Tantra-Yoga
Voor beginners
Deel I & Deel II*

Siegfried Présent
Tantra instructeur, masseur & Coach
Orchideeënstraat 8
2610 Wilrijk

Gsm: +32 473 96 70 17
info@tantra-re-source.com
www.tantra-re-source.com

Concept

In deze tantrische training wordt transformatief zelf ontplooiingswerk aangeboden voor mensen met geen of weinig ervaring in tantra. Er zal een reeks oefeningen aangeboden worden die de mogelijkheid bieden intimiteit en connectie in relaties te verdiepen, vanuit de intimiteit en connectie met jezelf.

Dit concept bestaat uit meerdere opbouwende reeksen die apart kunnen gevolgd worden per dag, per weekend of per meerdere weekends. Basis technieken worden regelmatig herhaald.

Gaandeweg wordt het werk meer gevorderd. Het concept bevat ontspanningsoefeningen, meditatief werk, introspectie, tantrische communicatie, ancient tantra kriya yoga, massage beginselen, verbindingsoefeningen, chakra werk, thema werk, seksuele continentie oefeningen, theorie lessen (vanuit reflectie), bewuste aanraking, prana activerende oefeningen en meer.



Ancient Tantra Kriya Yoga

Ancient Tantra Kriya Yoga is tantrische yoga waarin yoga poses (asana's), ademhalingstechnieken (pranayama's) en het opspannen van bepaalde spiergroepen (bandha's) worden gecombineerd om de bron energie in beweging te brengen. Met deze bron energie (prana) kunnen we met het universum, onszelf en anderen verbinden.

Deze prana zal worden gecultiveerd en gemengd met energie die van de root chakra komt. Tijdens de asana's zullen verder tools als intentie, bewust aanraken, actieve meditatie, rituelen, stretches, het tijdelijk uitschakelen van zintuigen, dristha's (oogcontact), dristhi's (focus punten), en meer, worden gebruikt wat elke sessie uniek maakt

Inhoud

Weekend 1 (7-8/4) & Weekend 5 (11-12/8)

Tantrische tools tot transformatie

Basis tot fysieke technieken die van adem prana maken – verschil tussen prana en seksuele energie en hoe ermee werken – proces werk & betekenis

Weekend 2 (2-13/5) & Weekend 6 (8-9/9)

Tantrische meditatie vormen

Basis tot efficiënt mediteren – introspectie – soorten prana – meridiaan- en chakrasysteem – micro cosmic orbit basis

Weekend 3 (23-24/6) & weekend 7 (29-30/9)

Tantrische rituelen en devotie

Basis tot heilig handelen – Consent, Boundaries empathie en kwetsbaarheid

Weekend 4 (14-15/7) & Weekend 8 (20-21/10)

Heilige seksualiteit

Basis tot een andere beleving van seksualiteit (géén fysieke seksualiteit tussen deelnemers) – continentie technieken – orbit & pranayama als cultivatie technieken



Disclaimer

De door Re-Source aangeboden technieken zijn bedoeld om de persoonlijke ontwikkeling en groei te ondersteunen van ieder individu of groep en vormen geen vervanging van een medische behandeling. Het wordt aanbevolen voor ondersteuning bij aandoeningen ook steeds een arts te raadplegen om te verzekeren dat men steeds correct en grondig geholpen wordt. De visie en waarden waaronder Re-Source opereert zijn vastgelegd volgens de visie en waarden van Naturopathica. Dit houdt ook in dat een ethische code deel uitmaakt van de activiteiten van Re-Source. Voor meer info kan men terecht op de website van Naturopathica.

Prijzen

Per dag	€ 85
Per weekend	€ 160
Per 8 weekends	€ 1250

Praktisch

Meebrengen

Meditatiekussen, yoga mat, dekentje, losse kledij, handdoek, belangrijk object, lunch pakket en voldoende water (Er is een fornuis, ijskast en thermossen, bestek,...)

Locatie

De stal
<https://www.destalranst.be/>
Laarstraat 24 – 2520 Ranst

Inschrijving

Inschrijvingsformulier per mail
Voorschot afhankelijk reservatie op:
BE24 0018 1122 6638

Data

Deel I: 7-8/4, 12-13/5, 23-24/6 & 14-15/7
Deel II: 11-12/8, 8-9/9, 29-30/9 & 20-21/10

Dagschema

9u verzamelen—start 9h30 tot 18h00

9h30 – 12h00 blok 1
12h00 – 13h00 lunch
13h00 – 15h30 blok 2
15h30 – 16h00 pauze
16h00 – 18h00 blok 3
18h00 – 18h45 oprommen en kort napraten



RE-SOURCE