

Le TANTRA

Tantra signifie Trame, Expansion, Instrument servant à l'expansion (dérivé de *tan* = étendre et de *tra* = instrument).

Plongeant ses racines dans le passé de l'humanité, le Tantra trouva son apogée en Inde qui sut préserver son authenticité. Aujourd'hui, l'approche globale de l'Être qu'il développe répond parfaitement aux aspirations profondes de toute personne en quête de son essence.

QU'EST CE QUE LE TANTRA ?

L'EXPERIENCE

Le corps est l'instrument privilégié de l'expérience où l'Être exerce sa perception via ses sens, ses émotions. Tout est expérimentation de l'attention consciente.

LA NATURE

L'Être s'accueille dans sa propre nature et non pas dans son refus ou sa répression. Il reconnaît ses instincts naturels comme composantes de sa palette de vie.

LE ROLE DU CORPS

Le corps est appréhendé sous divers plans : physique, psychique, émotionnel, mental et au-delà. La prise de conscience d'une réalité spirituelle émanant du corps est favorisée.

TOUT EST CONSCIENCE

L'acte le plus fondamental de l'Être n'est pas de penser mais bien celui de devenir conscient. Connaître un objet c'est en prendre conscience, c'est unir sa conscience à celle de l'objet, c'est fusionner.

L'ETRE HUMAIN EST A L'IMAGE DE L'UNIVERS

Le corps constitue un univers en miniature. L'expression de toutes ses facettes permet d'expérimenter la correspondance corps-univers, microcosme-macrocosme.

LES POLARITES

Le monde se manifeste au travers de l'alternance de polarités : féminin-masculin, action-repos, jour-nuit, profane-sacré, ... Le chemin du Tantra permet de réunifier en soi l'expression de cette relativité. Il consiste à réveiller cette conscience-énergie endormie, afin de retrouver l'unité intérieure.

LA VOIE ROYALE DU COEUR

En laissant circuler l'énergie dans le corps, l'espace du cœur s'ouvre à sa juste dimension et libère la beauté inhérente à la vie dans l'alignement corps-cœur-esprit.

UNIVERSALITE

L'esprit du Tantra s'applique à tous les instants et à tous les actes du quotidien. Tout est sujet à célébrer la vie dans le jeu de sa fluidité, sa légèreté, sa simplicité et sa beauté.

ENERGETIQUE SUBTILE

L'esprit du **Tantra** ouvre l'Être à d'autres dimensions dont l'harmonie résonne entre Terre et Ciel et dont le fondement ultime est l'énergie. Ainsi, le corps humain n'est pas limité à son seul aspect physique mais se déploie également dans plusieurs espaces subtils ou « **corps subtils** » qui structurent sa forme dans le monde matériel. Ces **corps subtils** sont alimentés en énergie par un système de chakras (ou roues), sorte d'« entonnoirs », de transformateurs, d'antennes. Chacun de ces corps régit un domaine spécifique : psychique, émotionnel, mental, spirituel, ...

Le **Tantra** s'occupe des chemins (ou nadis) par lesquels **l'énergie vitale** (ou kundalini) circule, dans les différents corps, d'un chakra à un autre. Passer du physique au non-physique s'accomplit dans l'accélération des vibrations du corps dense de sorte qu'il soit rendu sensible et qu'il puisse s'accorder à l'octave élevée de l'âme.

PAR QUELS MOYENS ?

Il s'agit de se donner la possibilité de **RESSENTIR**, ressentir toutes les facettes de son être, sans jugement en toute confiance : les circulations énergétiques dans son corps, ses émotions, son mental. Les identifier, les accueillir et les aimer.

Les pratiques proposées sont orientées autour de :

- Rencontre avec l'Autre pour mieux se comprendre,
- Réconciliation du féminin et du masculin en soi,
- Affinage des 5 sens et éveil du 6^{ème},
- Travail avec les 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air et Ether),
- Expérimentation des 7 chakras, des 3 nadis et de l'énergie de kundalini,
- Sensualité et sexualité conscientes,
- Activation des énergies cosmiques dans le corps,
- Utilisation des vibrations sonores des musiques primordiales,
- Pratique des états de conscience modifiés,
- Travail avec les mouvements du corps et du souffle.

QUELS BENEFICES DANS SA VIE ?

Au **quotidien**, le **Tantra** vous apportera :

- Détente, relaxation, bien-être,
- Une plus grande vitalité,
- Une amélioration de la concentration,
- Une créativité plus présente,
- Des relations plus équilibrées en milieu socio-professionnel,
- Un épanouissement au sein de la famille et du couple,
- Une réconciliation avec les fonctions du corps (sexualité, nutrition, sommeil, ...)
- **Une meilleure intégration de la vie dans sa globalité.**



REGINE DEGREMONT



Issue du monde de l'entreprise, j'ai entrepris une recherche personnelle sur les aspects psychologique et spirituel de la vie. J'ai expérimenté de nombreuses pratiques de perceptions énergétiques tant traditionnelles, comme le chamanisme ou des versions plus modernes comme les approches transpersonnelles récentes.

J'ai trouvé dans la voie tantrique une approche intemporelle et universelle qui m'a permis de développer une connaissance du corps, de l'esprit et surtout de la conscience que je mets en œuvre dans la vie.

Aujourd'hui, je vous propose de partager, dans la joie et l'ouverture du cœur aimant, les éveils de conscience, fruits de mes expériences.

RENSEIGNEMENTS

☎ 06.86.92.79.45

✉ 19, place de la République 95130 FRANCONVILLE

✉ regine@lelfe.net - 🌐 www.vadayatantra.net

ENERGETIQUE SUBTILE et TANTRA



Régine DEGREMONT

06 - 86 - 92 - 79 - 45