

Kontakt og berøring

- i en tantrisk ramme

Beskrivelse af indhold på modulet

I dette modul vil vi undersøge kontakt og berøring på en bevidst legende og undersøgende måde.

I vil lære at give hinanden en tantramassage, og få tid til at reflektere sammen som par og med andre.

I et sundt og velfungerende parforhold er det afgørende med en vedvarende god og tæt kontakt mellem parterne, og denne kontakt må nødvendigvis tage udgangspunkt i en god kontakt til os selv.

Gennem berørings- og massageøvelser, oplæg, samtaler/refleksion og meditation åbner vi ind til vores livskraft, vores sensualitet, og det sted i os, som mere handler om at *være tilstede* end om at *gøre noget bestemt*.

Når kroppen bliver afspændt, og sindet bliver mere roligt, bliver der plads til nye oplevelser af sanselighed, nærvær og intimitet med partneren. I denne nye måde at mødes på vil vi naturligt møde vores vaner, hvilket er godt, for det giver os muligheden for at tale om dem og blive mere bevidste om nye veje i kontakten og i samværet med hinanden.

Alle tantriske massage-øvelser foregår med egen partner.



Program

- justeringer kan forekomme

Torsdag

- Kl. 16: Ankomst og indlogering
- Kl. 17: Gearskifte og introduktion
Øvelser
- Kl. 20.30 (ca.): Aftensmad og partid

Fredag

- Kl. 9: Gearskifte og refleksioner
Øvelser kontakt og bevægelse
- Kl. 12.30: Frokostpause
- Kl. 15.00: Tantramassage start
- Kl. 20.00 (ca.): Aftensmad og partid

Lørdag

- Kl. 9: Gearskifte og refleksioner
Øvelser, Oplæg om Ja & Nej
- Kl. 11: Tantramassage, fortsat
- Kl. 12.30: Frokostpause
- Kl. 15.00: Tantramassage, fortsat
- Kl. 17.30: To fulde tantramassager
- Kl. 21 (ca.): Aftensmad

Søndag

- Kl. 9: Gearskifte og refleksioner
- Kl. 11-12: Afrunding og evaluering

Kontaktinfo

www.trinedupont.dk

www.tantramassageaarhus.net

Tlf & email

Jørn: 23464540 / jorn@tantramassageaarhus.net

Trine: 91548295 / trinedupont70@gmail.com

