

SEXUALITÉ & PLEINE CONSCIENCE

Aborder l'intimité autrement

Stage animé par Clémence Linard, sexologue, thérapeute de couple et formatrice, et Jean-Pierre Desfour, praticien en psychologie énergétique et formateur méditation pleine conscience.



Il est commun d'entendre que la sexualité est "naturelle". Pourtant, en raison de notre éducation, de nos représentations et de nos vécus, elle constitue une part complexe de nos vies pouvant entraîner de nombreuses difficultés telles que des incompréhensions, des appréhensions, un manque d'envie, du dégoût, voire des douleurs. Vous désirez que cela change et ressentir du **bien-être** dans votre vie intime ?

Clémence Linard et Jean-Pierre Desfour vous permettent d'aborder la sexualité autrement.

Participez au stage Sexualité & Pleine Conscience
Samedi 21 novembre 2020 ou Samedi 6 mars 2021 de 10h à 18h, à Mérignac

Durant ce stage, vous apprendrez à :

- **Connaître votre corps et votre sexualité** en découvrant l'anatomie féminine et masculine au regard des avancées scientifiques récentes, la courbe d'excitation sexuelle et les sources d'excitation sexuelle,
- **Vivre votre sexualité en harmonie avec vous-même et avec l'autre**
- **Comprendre les troubles sexuels** au féminin et au masculin, l'impact du stress, de votre vécu et de vos croyances sur vos moments d'intimité.

Tout au long de la journée vous pratiquerez des exercices pour vous permettre de redécouvrir votre corps et vos sensations avec des séances de respiration, de méditation et de circulation des énergies.

Vous repartirez de cette journée avec une autre approche de la sexualité vous donnant l'occasion de mieux la vivre.

Ce stage ne s'arrête pas là... Vous pourrez ensuite approfondir et explorer votre propre "Sexualité & Pleine Conscience" chez vous, en téléchargeant les supports audio des différents exercices.

Important ~ Cette journée se déroule dans la plus grande bienveillance, le respect de l'intimité des participants et sans pratique d'ordre sexuelle.

Jour : Samedi 21 novembre 2020 / Samedi 6 mars 2021

Lieu : 33 rue Auguste Lamire - 33700 Mérignac

Durée : 7 heures (+ pause repas)

Horaire : 10h à 18h

Tarif : 150€/personne ou 250€/couple

Nombre de participants maximum : 6 à 8 personnes

(en fonction des consignes sanitaires)

Informations et inscription

06 14 93 16 28 / 06 70 57 04 84

sexpleineconscience@gmail.com