

VERS UNE SEXUALITÉ QUI ME RESSEMBLE



STAGE RÉSERVÉ AUX FEMMES

les 5 et 6 novembre 2022, au Chalon (26350)

avec Sophie et Constance

Cheminer vers une sexualité qui me ressemble
me rapproche de mon corps et de mes sensations,
m'invite à cultiver la confiance et la communication dans la relation,
et m'éloigne des clichés et des injonctions.
A chacune sa sensibilité, à chacune sa sexualité !



Ce stage, **réservé aux femmes**, s'adresse à celles qui aspirent à une sexualité qui leur convienne mieux, à celles qui souhaitent mieux connaître leur corps et se rapprocher de leurs sensations, à celles qui cherchent du soutien et un espace sécurisant pour partager leur expérience et leurs questionnements sur ce sujet, et aussi à celles qui sont simplement curieuses !

Nous avons créé ce stage avec l'intention que cet **espace d'exploration et d'apprentissage** ouvre pour chacune **des pistes concrètes vers une sexualité plus nourrissante et joyeuse**. Sophie mettra au service du groupe ses compétences de sexothérapeute et son enthousiasme de danseuse, et Constance ses qualités de masseuse et son expérience des cercles de femmes. Au programme : **des enseignements et des pratiques**, dont la danse et le massage (habillé), **vous invitant à (re)découvrir où vous en êtes avec votre sexualité aujourd'hui**. Quelles difficultés, quelles croyances ou expériences constituent des entraves ? A quoi aspirez-vous et comment vous en rapprocher ? **Nous nous appuierons aussi sur le rituel**, qui permet de sceller et célébrer les étapes du processus que chacune vit au sein du groupe.

Au-delà des pratiques et enseignements que nous proposons, **la magie transformatrice du cercle, cet espace-temps sacré et confidentiel, opère grâce à la présence de chaque femme** qui ose partager son expérience et se nourrir de celle des autres, s'explorer et s'accueillir elle-même avec authenticité, offrir aux autres une écoute et un soutien bienveillants. **Chacune incarnant sa vérité, sa couleur propre, offre à tout le cercle le cadeau de son humanité, si précieuse et inspirante.**

Ce stage est ouvert à toutes. N'hésitez pas à nous contacter si le thème vous attire mais que vous avez des doutes ou des appréhensions.

LIEU & TARIF

LIEU

Terre-à-Terre
795 route des Tilleuls
26350 Le chalon

<https://www.terre-a-terre.org/sejours-de-ressourcement.html>

A 20' de Romans, 30' de la gare Valence TGV, 50' de La Côte-Saint-André et 1h30 de Lyon.

TARIF

260€ par personne.

N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficultés financières.

Ce tarif inclut l'enseignement, la salle et l'hébergement en chambre partagée (nuit du samedi).

Chacune amène de quoi faire des repas partagés (samedi midi & soir, dimanche matin & midi).

Groupe de 6 personnes minimum et 12 maximum.

HORAIRES

Début du stage samedi 5 novembre à 9h et fin dimanche 6 novembre vers 18h30.

PORTRAITS

Sophie Pourret

Sexothérapeute et danseuse



Durant mes études de médecine, j'ai eu l'envie d'en connaître davantage sur la sexologie.

Tabou, et quasi absent des consultations de médecine générale, ce sujet est pour moi central, tant il reflète notre rapport à notre corps, à l'autre, mais aussi à la société.

En effet, nos comportements dans l'intimité peuvent être influencés, malgré leur absence dans l'instant, par le regard des autres, ainsi que des idées véhiculées par les médias.

Beaucoup de personnes peuvent ressentir des malaises dans leur sexualité, sans avoir d'espace pour en parler. **J'ai le souhait d'ouvrir des espaces de parole, et d'accompagner les personnes qui veulent se sentir plus libres dans leur sexualité.**

La danse est une pratique qui m'accompagne depuis l'enfance. **Mettre mon corps en mouvement me permet d'être plus facilement à son écoute, et de me relier à mes envies. J'ai à cœur de partager cette passion** et de faire redescendre la danse académique de son piédestal. Pour moi, c'est une pratique que chacun.e peut explorer, sans avoir besoin de prérequis.

La danse libère le corps et le cœur.

Constance Sinapi

Massage & Formation en massage bien-être - Soins énergétiques Reiki

Cercles de femmes & Stages

www.constancesinapi.com



En 2016, je rencontre le massage : c'est une révélation. Depuis, je n'ai cessé de me former et d'enrichir ma pratique. **Masser, c'est pour moi créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir.** Voilà pourquoi je compose des **massages sur-mesure**, au diapason du corps et confiante en son intelligence et ses capacités d'autorégulation.

Je pratique aussi le reiki, un soin énergétique par imposition des mains, qui se marie par ailleurs très bien avec le massage.

Ce que j'ai aimé apprendre, ce que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre. Je suis donc devenue formatrice en massage bien-être. **Le massage est intimement lié à l'écoute, la bienveillance, l'accueil de chaque personne comme elle est** – savoir-être qu'il me tient à cœur de cultiver également au sein des cercles et stages que j'anime.

Depuis plusieurs années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens, et j'y ai beaucoup appris. Sur moi-même bien sûr, mais aussi sur **l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante**. La beauté et la richesse de ces liens entre femmes, l'incroyable palette des chemins de vie racontés, la profondeur et la douceur de cette sororité, voilà ce que je souhaite faire vivre et soutenir au sein du cercle. J'anime des cercles de femmes depuis 2019, et chaque cercle me renforce dans la conviction que **ces moments où nous échangeons sur l'essentiel sont d'une importance cruciale**. Ils s'avèrent d'un grand soutien pour les femmes qui y participent, et une source d'inspiration stimulante.

Qu'il s'agisse de donner une séance de massage ou de reiki, d'enseigner le massage, ou d'animer un cercle de femmes, **mon intention fondamentale est d'accompagner la personne vers un mieux-être en nourrissant son alliance avec son propre corps et sa faculté à être en lien avec elle-même, ses besoins et ses ressources**.



Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez-nous :

Constance au 06 75 71 45 30 ou sinapi.constance@gmail.com

Sophie au 06 09 28 66 62 ou sophie.pourret@laposte.net

Au plaisir de vous accueillir et vivre ce stage avec vous !

Constance & Sophie