

TANTRA Y TAO

UN RETIRO DE INMERSION
EN LA SEXUALIDAD



DANZA Y MOVIMIENTO

CONECTANDO CON NUESTRA
SABIDURIA CORPORAL



PROGRAMA

rdanzayoga@gmail.com 633369771

Te proponemos un fin de semana de CONEXIÓN en la NATURALEZA. Un retiro de INMERSIÓN en la SEXUALIDAD tántrica y taoísta utilizando la SOMÁTICA de la DANZA Y EL MOVIMIENTO CONSCIENTE para aunar la fusión de nuestras sabidurías FEMENINA Y MASCULINA en una equilibrada y succulenta fusión de TEORÍA y PRÁCTICA cuidadosamente seleccionada.

Una INICIACIÓN en los principios filosóficos y la cosmología del TANTRA y del TAO nos conducirá a un viaje experiencial donde se tratará la sexualidad de un modo natural, transparente y abierto. La visión oriental de la sexualidad y de la energía sexual nos abrirá un campo de EXPLORACIÓN e INTERIORIZACIÓN inagotable; nuestra sexualidad como camino al autoconocimiento, la salud, la longevidad y el desarrollo espiritual.

Te invitamos a un viaje para desmitificar y profundizar en el Tantra y el Tao y compartir nuestra visión de los mismos como un sendero de EXPANSIÓN personal y espiritual. Una tradición milenaria que proporciona conocimientos y prácticas que comprenden todos los aspectos de la vida, teniendo el AMOR y las RELACIONES interpersonales en su mismo centro. Un espacio para aprender a permitirnos EXPRESAR nuestro CUERPO EMOCIONAL, perceptivo y sensual alcanzando nuevas dimensiones. Acudiendo a la COMUNICACIÓN interpersonal y consensuada para trascender patrones y barreras personales desde la ESCUCHA profunda. Un punto de encuentro para adentrarnos en la INTIMIDAD CONSCIENTE.

Un recorrido guiado por dos terapeutas y profesionales del trabajo somático que basarán su facilitación en la energía sexual y creativa como un camino hacia la expresión y la liberación para la realización de relaciones conscientes, saludables y plenas.

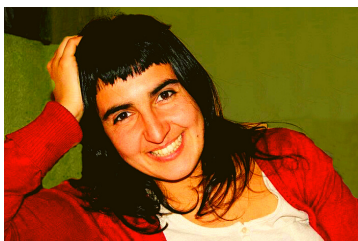
¿ QUÉ VAMOS A TRABAJAR ?

- Introducción a la filosofía y cosmología del Tantra y Tao.
- Desmitificando la sexualidad tántrica, entender la sexualidad como energía creativa, fuente vital y punto de partida para el desarrollo de una vida plena y extática.
- El desarrollo de la inteligencia corporal mediante respiraciones y danza para desarrollar la escucha de nuestro conocimiento innato.
- La Intimidad entendida a partir de la relación con un@ mism@ y estando conectad@s con nuestro cuerpo-alma. Entendida como "Un retorno a casa, a nuestro templo".
- El tantra como un camino para la auto observación, auto conocimiento, la gestión de la energía sexual, para deshacer patrones y traumas, trascendiendo años de condicionamiento y represión de nuestras emociones y deseos.
- Explorar la vulnerabilidad, la exposición a nuestras emociones y tabúes a partir de la sexualidad, utilizando la comunicación y la intimidad como puntos de partida para traer a la luz aspectos más desconocidos o escondidos de nosotr@s. El neotantrismo terapéutico como ese espacio profundamente transformador para desnudar el alma.
- La comunicación multimodal: Corporal, verbal, consensuada, transpersonal, expresiva (límites y deseos) como herramienta clave para llegar a nuestra esencia.
- El desarrollo del toque consciente. Estudiaremos y practicaremos nuevas dimensiones del tacto mediante la intención, la escucha profunda, presencia y consciencia.

PRÁCTICAS Y DINÁMICAS

- Una sólida base teórica será parte de esta inmersión, intercalada con prácticas cuidadosamente guiadas para traer el conocimiento al cuerpo, facilitando un espacio en armonía, confortable y seguro, donde dejar emerger lo que sea necesario para ti en ese momento. El objetivo; disfrutar de una experiencia verdaderamente transformadora a niveles físico, energético y emocional.
- Movimiento auténtico como puerta a la Intimidad con un@ mism@
- Dinámicas individuales, en pareja y en grupo, la danzaterapia como canal chamánico de conexión con nuestra inteligencia corporal y grupal
- Prácticas somáticas para conectarnos, permitir y transmutar las emociones en el cuerpo. El movimiento como canal para expresar nuestra esencia, energía creativa y sensualidad.
- Meditaciones tántricas en pareja, técnicas de sublimación energética y transfiguración.
- Introducción al tacto consciente
- Contacto improvisación explorado desde la comunicación e interacción intimidad.
- Comunicación consensuada, afectiva, expresión de deseos y límites, escucha activa y neutral.
- Terapia transpersonal. Identificarnos con la consciencia colectiva. Principio de no separación. Sostener el espacio para el otro.
- El Tantra como llave de acceso a nuestro subconsciente. Arquetipos y terapia de sombra.
- Templos de Cuidado de Shiva y Shakti

SOBRE NOSOTR@S



Ana Sanz es terapeuta somática y trabaja desde la psicoterapia corporal y danzaterapia en muy diversas formas. Mediante sesiones grupales e individuales alrededor del mundo, Ana viene acompañando el despertar femenino en este último ciclo de 7 años. Facilitadora de DANCEmandala (DANCEmandala Centre for Movement Meditation), Danza ecstática que apela a el trance como vehículo de autosanación, su paso por Tailandia la introdujo en un conocimiento más profundo

del taoísmo, el manejo de la energía creativa kundalini (Escuela Hareprem Swami) o el trabajo desde el sagrado femenino. La finalidad última de sus prácticas es aprender a caminar y movernos de un modo intuitivo, donde el cuerpo y la creatividad son el motor. Su trabajo de movimiento, tacto consciente y masajes está orientado a un mayor conocimiento personal para crear una comunidad consciente y empoderada. El disfrute, el juego y la conexión profunda con las emociones son fuerza motriz y central en sus sesiones. Su entrega al servicio integra fórmulas diversas de danza como la Biodanza, 5 ritmos, danza acuática o el Contacto Improvisación.

En los últimos años se ha dedicado en profundidad a la Intimidad y Sexualidad Consciente. Sus años de vida en Asia la han llevado a entrar en contacto con el Tantra (blanco, Osho, Hare Prem Swami), llegando a interesarse hoy por el camino de la sanación de nuestra sexualidad de modo terapéutico. Mediante trabajo de sombra, terapia transpersonal, exploración y liberación de patrones, teoría sistémica, comunicación no violenta o conexión con las emociones son muchas de las herramientas que utiliza en sus sesiones muy por encima de las prácticas físico-energéticas tántricas.

Ofrece sesiones individuales de coaching y masoterapia, rituales de iniciación a la Intimidad consciente o el aguahara ayuda a las personas a tener experiencias físico energéticas profundas, donde el trance y la recuperación de memoria genética y corporal permiten la liberación de traumas pasados.

www.sanzmonzon.wixsite.com/consciousmovement www.dacemandala.com

SOBRE NOSOTR@S



Carlos Eleno es un terapeuta holístico y bioenergético, nacido en Madrid en 1968. Su primer contacto con el Tao se produce en 1998, a partir de ahí, comenzó a formarse de manera autodidacta, a través de la lectura y la práctica de diferentes disciplinas Taoístas. El entendimiento de la cosmología taoísta, el chi kung, la acupuntura, la meditación, el yoga, el desarrollo personal, la sexualidad taoísta, etc. Paralelamente conoce el Tantra del que también se nutre, se inspira y practica.

Con el paso de los años, en 2007, decide cambiar de profesión, con la idea de integrar su manera de entender la vida y su trabajo, dando comienzo a su formación como terapeuta. En India, estudia Yoga, Masaje Ayurvédico y Kalary Massage. En Tailandia, Masaje Tradicional Tailandés y Tantra. En España, se forma en Quiromasaje, Deep Tissue y Relajación Miofascial, Técnicas de Integración Neuromuscular, Masaje Somos, Reflexología, Auriculoterapia, Acupuntura de los Cinco Puntos Shu y en Acupuntura del Maestro Tung (Acupuntura taoísta ancestral).

Como culminación natural de su experiencia y conocimiento en estos sistemas, los ha reunido para crear el enfoque de 'La Sinergia del Tacto', escuela de terapias. Actualmente pasa consulta como terapeuta e imparte cursos y talleres en España y en diversos países del mundo.

www.lasinergiadeltacto.com





LET'S PLEASURE

DÍA 01

Celebramos la vida

17:00 CONSCIENCIA E INTIMIDAD

El estado natural del Ser

DANCEmandala

Terapia transpersonal

Traerlo al cuerpo. Danza y movimiento

DÍA 2

El movimiento como vehículo
de cohesión

9:00 CONCEPTOS BASICOS TAOISTAS

Cosmología Taoista

Tacto consciente

Meditación

16:00 DANZA Y SENSUALIDAD

Sexualidad taoista

Canalizar la Energía Sexual

Movimiento, danza y sensualidad

DÍA 3

Todo está conectado.

9:00 CONCEPTOS BASICOS TANTRICOS

Cosmología tantrica

Sexualidad tantrica

Arquetipos y terapia de sombras

Danza y movimiento

16:00 TEMPLOS DE CUIDADO

Shiva - Shakti