

Festival

Au coeur de l'homme



Du 25 au 28 avril en Ardèche

Intervenants



**Florian
Surya Ananda**



**Joris
Neyssensas**



**Boris
Cailloux**



**Paulin
Bossard**



**David
Lesage**



**Sébastien
Carlier**



**Patrick
Ferrer**



**Florent
Arpin-Pont**



**Thomas
Rocourt**



**Loïc
Gerno**



**Nicolas
Zanuttini**



**Basile
Siddhananda**



**Charles
Bousset**

Programme

Jeudi



Accueil des participants
à partir de 16h30



Cérémonie d'ouverture
20h30 - 22h

Restauration

Matin

8h30-10h

Midi

12h30-14h30

Soir

18h30-20h

Festival au Cœur de l'homme

Vendredi



7h30 →	Yoga Joris	Méditation Basile	
9h00 →	Déprogrammation Florent		Initiation Cercle Paulin
10h30 →	Playfight Nicolas	Pleine Conscience Loïc	Couple Sébastien
12h00 →	Rassemblement		
12h30 →	Pause collective		
14h00 →	Résilience Joris	Paternité Sébastien	Didgeridoo Charles
15h30 →	Dans mon corps Patrick	Sexualité Consciente Paulin	Donner Recevoir Thomas
17h30 →	Playfight Nicolas	Tantra Basile	CNV Boris
19h00 →	Pause collective		
20h00 →	Haka "Ka Mate" - Joris et Surya		
21h30 →	Concert - David Lesage		
23h00 →			

Festival au Cœur de l'homme

Samedi



7h30 →	Yoga Joris	Pleine Conscience Loïc	Tao de la vitalité Thomas
9h00 →	_____	_____	_____
10h00 →	Atelier rythme et calebasse David	Méditation des roses Charles	Achétypes et zodiaque Boris
12h00 →	Rassemblement		
12h30 →	Pause collective		
14h00 →	Cœur du masculin Patrick	Résilience Joris	Paternité Sébastien
15h30 →	Playfight Nicolas	La voie du couple conscient Paulin	Achétypes et zodiaque Boris
17h30 →	Pause collective		
18h00 →	Cérémonie Cacao et Chants		
19h00 →	Cercle de pardon		
20h00 →	Tunnel des anges		
21h00 →	Ecstatic Dance		
22h30 →	Chants		

Festival au Cœur de l'homme

Dimanche



7h30 →	Méditation Basile	Méditation des roses Charles	Tao de la vitalité Thomas
9h00 →	Tantra Basile		
10h30 →	CNV dans le corps Florent	Conférence Partage David	TRE Joris
12h00 →	Rassemblement		
12h30 →	Pause collective		
14h00 →	Atelier rythme et calebasse David	Faciliter un cercle Boris	Archétypes Surya
16h00 →	Cloture		
17h00 →			



Ateliers en extérieurs et dans la salle peuplier

Vendredi et Samedi 11h-12h Bain froid - Joris et Surya

Samedi 14h-15h30 Didgeridoo relax - Charles Bousset

Dimanche 10h-12h Rituel de libération émotionnelle - Patrick

Espace de cercle libre autogéré durant tout le weekend
dans la salle peuplier



Florian Surya Ananda

Musicien-auteur-compositeur, je prépare plusieurs albums de mes compositions de mantras et de chants à texte, notamment pour les hommes. J'anime des cérémonies cacao, des Ecstatic Dance et des cercles de chant (bhajan) en Rhône-Alpes ainsi que dans des festivals comme le MantraJoie ou le Mantrafest. J'anime des cercles d'hommes depuis 2019, des retraites d'hommes depuis 2022. Je co-anime également des retraites mixtes pour un espace de rencontre, d'alchimie, et de guérison entre hommes et femmes, ainsi que des stages de couples avec ma compagne.

Haka "Ka Mate" Vendredi soir

Danse d'empuancement inspirée du Haka. Le haka est une danse Māori utilisée traditionnellement sur le champ de bataille, ainsi que lorsque des groupes se réunissent en paix. Le haka est une démonstration féroce de la force, de la dignité et de l'unité d'une tribu. C'est une danse qui en-puissance en plus d'ancrer dans le corps et dans son hara (dan tian).

Archétypes du masculin Dimanche 14h-16h

Conférence - atelier sur les 4 archétypes masculins (le guerrier, l'amant, le magicien, le roi)
Pour comprendre les différentes facettes de ces archétypes en nous-même et explorer leurs vertus.



Florian Surya Ananda

Soirée du samedi soir

Cérémonie de cacao

Une cérémonie cacao est un espace bienveillant dans lequel nous nous connectons à l'esprit du cacao, recevons son énergie, sa médecine et ses enseignements. Chaque cérémonie est unique. Celles que je propose sont accompagnées de chant au cacao, de chants médecine d'Amérique latine et de chants du monde.

Je l'associe souvent avec des espaces de danse intuitive en conscience, en effet le cacao favorise l'ouverture du cœur, l'introspection, l'intuition et une écoute raffinée de l'intelligence du corps.

Le Tunnel des anges

C'est un rite de passage qui consiste en un tunnel composé d'individus face à face dans lequel passe chaque homme qui le souhaite. L'homme qui passe dans le tunnel reçoit des sons chantés par les hommes du tunnel, des mots de reconnaissance, de l'énergie d'amour universel-fraternel. Un homme sera là à la fin du tunnel pour l'accueillir dans une étreinte, un regard, et célébrer son passage.

Soirée du samedi soir

Cercle de pardon

Espace de rencontre sensible et authentique entre hommes, pour oser être vu tel que nous sommes et rencontrer l'autre dans la profondeur du regard et dans la présence à son propre cœur.

« Les yeux sont le miroir de l'âme ». Il peut arriver qu'au cours de cette pratique on voit en l'autre quelqu'un avec qui il y a eu une blessure, une fermeture de cœur, un conflit non résolu... c'est l'occasion idéale pour intégrer un peu plus l'énergie de pardon en soi. Le pardon allège le cœur et permet d'être plus en paix avec soi-même, dans sa vie et avec les autres.

Voyage Dansé

Un voyage sonore de danse libre et intuitive sur le mix de Surya. Un voyage dansé en toi avec toi même, tous ensemble et avec d'autre si et quand tu le souhaites.

Danse de puissance, danse de guérison, danse de lâcher prise, danse de joie, danse de libération, danse du renouveau, danse de célébration... selon ton élan intérieur du moment.

Chants

Accompagné de ma guitare je proposerai des chants simples et accessibles pour se relier tous ensemble dans le son, la vibration et l'intention commune. Pour unir les hommes dans la Voix et le cœur.



Joris Neyssensas

Yogi en chemin, coach, somatopathe et facilitateur de retraite. J'accompagne les hommes et les femmes anxieux et perdus à croquer la vie à pleine dents et à retrouver sérénité et confiance. Je les guide sur le chemin de résilience et d'incarnation afin de retrouver leur plein potentiel et leur sagesse intérieure.

Bain Froid *Vendredi et Samedi 11h-12h*

Un atelier pour stimuler le corps, le réveiller, ramener énergie et vitalité sur le bord du lac de Devesset

Yoga *Vendredi et Samedi 7h30-9h*

Séance de yoga, ouverte et accessible à tous. Un temps pour se connecter au corps, stimuler l'énergie et bien commencer la journée.

Atelier conférence Résilience et Traumas

Vendredi et Samedi 14h-15h30

J'exposerai ici les mécanismes traumatiques. Les comprendre est déjà un grand pas dans la guérison et la voie de la résilience. Je vous y introduirai la notion de théorie polyvagale, de figure d'attachement ainsi que des clés pour stimuler le système nerveux, se reconnecter au corps et ramener de la sécurité.

TRE *Dimanche 10h30-12h*

TRE = trauma release exercices. Est une technique qui consiste à amener le corps à trembler et retrouver sa façon naturelle et instinctive de guérir des traumas.



Boris Cailloux

Boris accompagne en individuel et en groupe des personnes désireuses de mieux se connaître et de mieux relationner ensemble.

Ses principaux outils sont l'enseignement de l'astrologie (sans prédiction ni fatalisme), la Communication NonViolente et l'intelligence collective. Pour les hommes, Boris propose des stages et des cercles d'hommes où la bienveillance active les transformations. Il a également organisé le Sommet du Masculin sacré (qui a réuni 5 000 personnes en mars 2022), et il a rassemblé des animateurs de stages pour hommes (ainsi qu'une carte des cercles d'hommes en France).

Archétypes masculins du zodiaque

Samedi 10h-12h et 15h30-17h30

Viens explorer 12 facettes du Masculin en toi. Un voyage expérientiel et initiatique à travers les 12 constellations du zodiaque, qui portent chacune un archétype du Masculin : le Guerrier, le Père, le Sage, etc. Avec des pratiques en groupe pour révéler ces forces en vous !

Premier atelier :

Les 6 archétypes du printemps et de l'été

Deuxième atelier :

Les 6 archétypes de l'automne et de l'hiver



Boris Cailloux

Atelier CNV Vendredi 17h30-19h

Découvre (ou approfondis) cet outil si pertinent pour mieux comprendre notre propre fonctionnement et nos besoins, ainsi que ceux des autres. Nous pratiquerons ensemble l'auto-empathie, l'écoute active et le reflet empathique. Avec comme effet secondaire des liens fraternels forts qui se tissent !

Facilitation d'un cercle *Dimanche 14h-16h*

Tu te demandes comment fonctionne un cercle d'hommes ? Tu aimerais avoir des clés pratiques pour améliorer ton cercle d'hommes ou bien créer ton cercle un jour ? Cet atelier est fait pour toi !

Nous alterneront enseignement, partages fraternels de bonnes pratiques, et mise en pratique en cercles.



Paulin Bossard

Paulin Bossard est facilitateur et praticien en éco-rituels®. Sensible à l'espace de la relation, il a d'abord travaillé comme éducateur

spécialisé puis comme charpentier en éco-construction. Il se forme aujourd'hui à la méthode relationnelle IMAGO®. Passionné par la communication, la sexualité en conscience et le chemin de l'authenticité chez l'homme, Paulin participe et facilite des cercles d'hommes depuis 2018. Il incarne un équilibre harmonieux des aspects féminins et masculins, qu'il met au service de ses accompagnements individuels, pour couple et dans son offre d'accompagnement personnalisée: "la voie du couple conscient" qu'il co-anime avec sa compagne Célia Rombaut.

Sexualité consciente *Vendredi 15h30-17h30*

Ce cercle est un espace sacré et confidentiel autour du thème si délicat de la sexualité. En cercle, en intimité, en sécurité, entre « pairs-frères », viens explorez ton rapport à la sexualité ! Ensemble, Soyons authentiques et vulnérables, soyons vrais, enfin ! Après avoir visitez nos conditionnements d'hommes, nos blessures, nos archétypes, nos doutes et nos certitudes, Nous ouvrons nos champs de conscience : Et si une sexualité sans désir était possible ? Comment vivre une sexualité dite de pleine conscience ? Comment gérer mon énergie sexuelle dans ma relation amoureuse ? C'est quoi « faire l'amour en conscience » ? Comment maintenir la connexion avec mon/ma partenaire sans m'oublier, me perdre ou m'adapter ? Ce cercle est une exploration organique, au service du vivant qui est en toi.



Paulin Bossard

La voie du couple conscient *Samedi 15h30-17h30*

Le couple, cet espace relationnel si particulier...

Venez découvrir un nouveau paradigme relationnel dans lequel le couple est une source d'épanouissement et d'évolution profonde. Paulin vous guidera dans l'univers du couple conscient, visitant les thèmes de la sécurité dans la relation, de la communication authentique (méthode IMAGO), et de la sexualité consciente (inspirée par le mouvement Slow Sex). En tant qu'homme, vous serez invités à vous questionner sur votre propre désir, sur votre manière de relationner et de communiquer en amour. Quelques petites pratiques simples vous permettront de découvrir la précieuse méthode IMAGO et de repartir avec des outils de communication authentique concrets !

Le voyage sera participatif et se fera en toute sécurité.

Un cercle quesako *Vendredi 9h-10h30*

Tu n'as jamais participé à un cercle d'hommes ? Tu es curieux et conscient du potentiel de ce type de rencontre ? Ou bien tu veux simplement découvrir une méthode de facilitation d'un cercle d'homme ? Tu as le projet de créer un cercle d'homme dans ta région mais tu manques d'outils ? Voilà un atelier pour toi !



Patrick Ferrer

Je suis praticien énergétique depuis 25 ans. Créateur du Delphitsu depuis 25 ans (pratique en eau chaude). Depuis de nombreuses années,

j'accompagne les individus ou les groupes dans cette spécificité énergétique avec cœur et éthique. Créateur de "La Voie De L'Homme" après une participation à mon premier "groupe Homme" en 1995. (via le "Réseau Homme Québec" Guy Corneau)

Je propose des accompagnements psycho-corporel Holistique. J'ai créé et j'anime plusieurs groupes de paroles d'hommes. J'anime un stage phare de développement personnel spécifiquement pour les Hommes : "Tu Seras Un Homme, Mon Frère". Conférencier en toute simplicité sur le thème du Masculin Sacré, je me consacre également en toute humilité à accompagner les hommes et les femmes à explorer cet aspect avec responsabilité et sagesse. J'apporte quelque chose d'unique à ma qualité d'écoute. Entièrement présent à la relation, j'ai développé une forte compréhension intuitive. Ma démarche vous accompagne ainsi, avec intimité et intégrité. Auteur du livre : "J'ose être l'Homme que je suis" - S'accomplir dans la puissance du Masculin Sacré - Préface de Lilou Macé, aux Éditions Leduc.

Cheminer en Conscience au Cœur du Masculin

Vendredi 15h30-17h30

Cheminer en Conscience au Cœur du Masculin,

Avec l'aide de mon enracinement et du mouvement, entre hommes. C'est se poser en son corps, prendre la parole, échanger, partager dans l'authenticité. Écouter la parole intime et Se Re-Connaitre au Cœur de ma Présence Masculine



Patrick Ferrer

Cheminer en conscience dans mon corps, dans mes envies en mon Cœur

Samedi 14h-16h

Venez jouer, plonger avec simplicité, humilité et profondeur dans un autre état de conscience, en votre propre corps.

Dans la fluidité et l'humour. Venez cheminer et expérimenter un état de connexion universel, via une profonde détente guidée.

***Au Cœur du Cœur de l'homme :
Rituel de libération émotionnelle***

Dimanche 10h-12h

En direction du Lac : Laisse-toi guider-accompagner en toi-même, en ton cœur de ce qu'il l'encombre.

Par un puissant Rituel de libération émotionnelle, accompagné et guidé par la puissance de libération de l'eau et des éléments.

Nous cheminerons vers une purification et une reconnaissance de ta Souveraineté d'Homme !



David Lesage

Musicien, chanteur et compositeur français, David Lesage est un artiste complet.

Ses instruments de prédilections sont la voix, le handpan, la calebasse et le Ngoni (Harpe Africaine). Artiste curieux et musicien autodidacte, il est passionné de l'impact de la vibration sur le vivant (cymatique).

Batteur depuis l'âge de 4 ans, il décroche un prix de batterie - mention très bien - après un court passage au Conservatoire National de Toulouse. Son intention est de produire des musiques Électro-Organiques mélangeant instruments acoustiques, musique électronique et voix humaine pour toucher les âmes et les cœurs à un niveau cellulaire. Une quête du son primordial qui rassemble tous les êtres. Son univers aux facettes aussi nombreuses que lumineuses est sensible, subtil, structuré et contenu par un sens du rythme millimétrique. A son contact, c'est une expérience immersive des sens que vous allez vibrer de tout votre être.

Concert *Vendredi soir*

L'univers musical de David est un mélange de musique électronique, et musiques traditionnelles africaines : Soul française, African spirit, électro vibes. La portée est un message clair, profond et qui vibre en chacun de nous. Sous une humilité déconcertante, David Lesage présente avec excellence la grande technicité de son répertoire abouti ; rythmes envoûtants et envolées Jazz d'une voix céleste.

Entre Voix, Handpan, Calebasse, Ngoni (harpe africaine), Wave drum et déclencheurs électroniques.



David Lesage

Atelier de rythme et calebasse

Samedi 10h-12h et dimanche 14h-16h

Quand j'étais petit j'ai manqué d'un père pour me donner des repères. Je me suis instinctivement tourné vers l'apprentissage rythme dès l'âge de 4 ans.

À 30 ans j'ai créé Now Groove, une approche Pédagogique du rythme intégrative, Joyeuse, théorique et pratique qui passe par le corps et l'esprit à travers la mise en mouvement de notre énergie vitale et l'intégration de la vibration.

Comprendre et maîtriser le rythme permet de se positionner dans l'espace et le temps, d'être clair et contenant. Le rythme est la colonne vertébral qui pose les limites et apporte la sécurité.

Conférence-Partage d'expérience

Dimanche 10h30-12h

Comment l'outil thérapeutique de l'intelligence relationnelle m'a permis de sortir de l'identification à mes traumatismes et d'entrer en relation avec ma puissance d'homme souverain.



Nicolas Zanuttini

Nicolas Zanuttini est facilitateur de Playfight, grand amateur de mouvement et explorateur de nouvelles façons de communiquer et de se relier en profondeur. Il est également formé en Tantra, Gouvernance Organique et Intelligence Collective Systémique, dans le but d'apporter plus de conscience sur les rapports humains et de mettre cette conscience au service du déploiement des individus et des groupes.

Playfight

Vendredi 10h30-12h et 17h30-19h

Samedi 16h-17h30

Le Playfight (« jeu de combat ») c'est un endroit où on se rencontre, on joue, on lutte ensemble de façon bienveillante et amicale.

C'est un moment pour se sentir bien vivant.e, pleinement dans son corps et en lien avec les autres.

C'est aussi un super prétexte pour apprendre à exprimer ses limites et ses besoins, à s'affirmer et à faire usage de sa force de façon respectueuse, et tout simplement pour retrouver la joie et la légèreté des enfants qui jouent.

Les émotions sont bienvenues, écoutées et accompagnées. Pas besoin de savoir lutter, d'avoir acquis des techniques, d'avoir un corps jeune et en parfait état : on n'est pas ici dans une perspective de performance ni de gagner sur l'autre. Tout se vit en conscience, en communiquant, en connexion.



Charles Bousset

Je suis un Être apprenant à devenir Homme sur cette Terre magnifique. Pour transmuter mes traumas d'enfance, mes densités, mon chemin de vie a croisé les montagnes des Ecrins puis du monde entier. A leur contact j'ai appris à être moi aussi une antenne cosmique, et à m'ancrer. A recevoir les guidances d'en haut et à les matérialiser dans cette Terre. Accompagnateur en montagne, professeur de yoga (Adi Vajra Shakti Yoga) et thérapeute énergétique (médecine quantique des Roses, bains sonores et Neurodanse).

Bain sonore au Didgeridoo.

Vendredi et samedi 14h-15h30

Le didgeridoo, un des plus vieux instruments du monde, est un instrument traditionnellement uniquement joué par les hommes. Ses vibrations puissantes et ses harmonies complexes permettent de rentrer en état modifié de conscience. De partir en voyage aussi bien à l'intérieur de nos cellules que dans les confins de l'univers.

Méditation avec les roses

Samedi 10h-12h et Dimanche 7h30-9h30

Au cours d'une méditation guidée nous explorerons la rose rose liée au féminin et à l'énergie maternelle ; et la rose rouge liée au masculin et l'énergie paternelle afin de sentir en nous les différences fondamentales de ces deux énergies complémentaires. Nous prendrons un temps pour dégager/nettoyer/transmuter ce qui nous empêche d'entrer pleinement en contact avec ces énergies.



Florent Arpin-Pont

Depuis une décennie, je me consacre aux explorations intérieures et relationnelles, optant pour la liberté après avoir passé les trente premières années de ma vie à me conformer à des normes préétablies. Je trouve ma véritable essence dans l'intimité, la curiosité et le courage de faire mes propres choix malgré les influences extérieures. Des mentors tels que des thérapeutes et des formateurs m'ont soutenu en me fournissant un espace pour explorer mes propres questions et élargir ma conscience. Chaque jour, j'intègre davantage les outils de conscience dans ma vie professionnelle et mes relations personnelles, cherchant la croissance et le renouvellement. Je propose d'accompagner les autres dans leur cheminement à travers différents formats, notamment des ateliers, des séances individuelles et des cycles d'ateliers sur des thèmes tels que la Communication Non Violente, la thérapie relationnelle, ainsi que des processus de conscience corporelle.

Mini séance Access Bars *Vendredi 9h-10h30*

Relaxation, déprogrammation des pensées et limitations, se faire du bien entre hommes. En binômes, échange d'une mini séance de Bars : touchers légers sur le crâne

Écoute de soi et de l'autre *Dimanche 10h30-12h*

Une initiation à la Communication Non Violente par le corps et l'exploration des sensations/perceptions du corps. Exploration par 2, en solo et en mouvement.



Basile Siddhananda

Mon chemin est fait de plusieurs étapes successives de voyages en Amérique latine puis en Inde, qui se sont transformés au fil du temps en pèlerinages sur des lieux sacrés, seul ou en groupe. Durant ces voyages, la vie m'a initié à plusieurs pratiques sacrées : les soins énergétiques, le Yoga, la méditation, la marche à pied, les massages, et plus récemment le Tantra. Mon chemin est devenu ensuite un chemin de voyages et d'enseignements, de transmission et de partages de ces pratiques et de leur essence : être, vivre, aimer, en conscience, dans l'instant présent. Ma plus grande joie est de partager le sacré, quelqu'en soit la forme.

Méditation *Vendredi et dimanche 7h30-9h*

L'essence de la méditation est de créer de l'espace à l'intérieur de soi, dans la détente et la respiration, afin de laisser notre présence naturelle et spontanée reprendre sa véritable place.

Cet atelier alterne méditation assise, debout, et en marchant, avec des temps seuls et des temps collectifs pour reconnaître sa propre présence et la présence de nos frères.

Atelier tantra

Vendredi 17h30-19h Dimanche 9h-10h30

Éveil des sens, réveil énergétique, plonger dans la vacuité. Le tantra est une voie spirituelle totale qui se sert des sens et de l'énergie (Shakti) pour plonger dans le sacré de chaque perception sensorielle et Cheminer vers plus de conscience. Cet atelier vise à éveiller les sens et réveiller l'énergie dormante afin de révéler l'homme...et l'Être.



Sébastien Carlier

Je suis un homme en chemin, libre et conscient, père de 5 enfants dont un dans les étoiles et explorant la vie de couple avec ma femme Amélie depuis 25 ans. Thérapeute holistique depuis 2013, facilitateur de relations, en accompagnement individuel ou dans le cadre de w.e. Initiation : «Sur le chemin de l'homme conscient et libre», "De Fils en Père", "w.e. couples Reliance". J'aime à révéler les richesses en chacun, mettre en lien pour faire naître la puissance de la coopération. J'utilise la visualisation réparatrice, les huiles essentielles, la méditation de pleine conscience et les vibrations sonores qui ont été pour moi des voies de pacification et de libération.

Filiation et paternité *Vendredi et samedi 14h-15h30*

L'objectif est une initiation à différents chemins afin de mettre de la conscience et retrouver la liberté sur ce thème. Trouver, choisir et prendre sa juste place.

Avant d'être père, nous sommes tous fils ...

Etre en paix avec tes figures paternels, guérir les blessures de ton enfance, améliorer tes liens aux enfants, t'affirmer sans violence. Cet atelier sera un espace d'accueil pour partager nos besoins et ressentis.

Atelier couple *Vendredi 10h30-12h*

En chemin depuis plus de 25 ans avec ma compagne Amélie, je vous propose de découvrir des outils et pratiques afin de nourrir 3 niveaux qui pour moi contribuent à l'épanouissement et la pérennité d'un couple : De cœur à cœur, de corps à corps et d'âme à âme. Au travers de mon expérience et des vôtres, nous explorerons des chemins des possibles afin de faire du couple une voie d'éveil.



Thomas Rocourt

Thomas est coach somatique, et artiste. Il accompagne des individus et des groupes sur le chemin du sentir, de l'érotisme et de la joie.

Il est certifié en « Sexological Bodywork » et « Integrative Somatic Trauma Therapy ». Il est formé en Tao avec Mantak Chia. Il travaille avec la théorie polyvagale du système nerveux. Il a un riche parcours dans la danse et les pratiques somatiques. Il facilite des espaces de mouvement. En particulier Playfight, contact-improvisation, danse dans l'eau et danse intuitive. Il est drag-clown, avec le personnage de Shiny Beast, et un spectacle actuellement en tournée.

Le Tao de la vitalité *Samedi et dimanche 7h30-9h30*

Un atelier pratique inspiré des enseignements de Mantak Chia. Des pratiques fondamentales pour se relier à la sagesse du corps et éveiller le Qi (la force vitale). Des techniques taoïstes pour clarifier l'esprit, gagner en vitalité dans le corps et les organes, et réduire les pertes d'énergie. Des pratiques d'alchimie sexuelle (« l'amour qui guérit ») pour apprendre à cultiver, faire circuler et stocker l'énergie sexuelle.

L'art de donner et recevoir *Vendredi 15h30-17h30*

Ce n'est pas un atelier pour apprendre des techniques de massage, mais plutôt un espace pour expérimenter, apprendre et jouer avec le "donner" et le "recevoir". Vivre le consentement dans ton corps.

As-tu des difficultés à poser tes limites ? Exprimer tes désirs ? Peux-tu expérimenter les sensations de ta peau ? Peux-tu te détendre dans ces sensations ?



Loïc Gerno

Je suis un curieux de l'être, des relations humaines et de la rencontre à l'autre. Je suis coach et j'accompagne les hommes à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, afin de les soutenir à exprimer et affirmer leur singularité. J'accompagne en coaching de vie, à la facilitation de cercles de parole, à la pratique de la méditation de Pleine Conscience ainsi qu'au mouvement libre. Je suis également l'auteur et animateur du podcast D'homme à homme, afin de porter un autre regard sur le masculin.

Pleine conscience

Vendredi 10h30-12h et samedi 7h30-9h30

Je proposerai lors de ce festival, des ateliers de Pleine Conscience, avec des pratiques formelles autour de la respiration, du balayage corporel ou encore du mouvement, ainsi que des pratiques informelles pour faire du lien avec son quotidien. Chaque pratique sera accompagnée d'un temps d'échange, l'occasion de partager en cercle son expérience et mettre en conscience ce qui a pu se passer pour chacun.