

## Le Tantra :

Le tantra nous vient de la nuit des temps ; il est une tradition de sagesse au service de l'élévation de l'homme. En apprenant à tisser des liens entre la conscience et l'inconscient, l'être humain s'éveille au-delà des conditionnements de son ego pour s'installer au cœur de lui-même et incarner son potentiel dans toutes ses dimensions (physiques, mentales et spirituelles).

Au-delà de toute idéologie, de tout dogme et de tout esprit sectaire, le Tantra nous ouvre une voie de libération qui réconcilie conscience et énergie, corps et esprit, masculin et féminin, quotidien et sacré.

Amour,  
Conscience,  
Liberté,  
Créativité



Création graphique • Alexie Etillé | 06 09 07 10 61

## Informations pratiques :

### Lieu :

Domaine du Moulin de Marquet, Labastide-en-val (11220)  
Stage résidentiel

### Horaires :

Début du stage : vendredi 1<sup>er</sup> mai à 10h30  
Fin du stage : dimanche 3 mai vers 18h00

### Coût du stage : 450€

Hébergement et repas inclus. Cuisine végétarienne.

### Date limite d'inscription : 10 avril 2026

Versement pour valider l'inscription : 150€

### Prévoir :

Des tenues souples et confortables, des vêtements blancs, un coussin, une couverture et un tapis de sol.

### Tous bienvenus

Il n'est pas nécessaire de pratiquer le Kundalini yoga pour participer.

Stage ouvert aux personnes en formation et préformation à l'école du Tantra (405€)

### Places limitées

### Renseignements & inscriptions :

Association Anâhata  
Florence Drieu : 06 09 70 55 57  
[www.anahata-tantra-yoga.com](http://www.anahata-tantra-yoga.com)

« Sois le changement  
que tu veux voir dans le monde » Gandhi

Association Anâhata – Domaine de Montipèze – 11600 Villegailhenc  
Siret : 507 778 074 00041 – Membre de la Fédération Tantra Kundalini Yoga



# ANÂHATA

## Tantra Rencontre

Selon l'enseignement de  
l'École du Tantra - Antenne de l'Aude

Une démarche de thérapie  
et de développement personnel originale !

**Du 1<sup>er</sup> au 3 mai 2026**



Un espace privilégié pour guérir  
les blessures du passé, donner du sens  
à son vécu, retrouver et stimuler  
son énergie de vie, se ressourcer...

**Vous avez besoin d'une aide pour résoudre une difficulté personnelle ou relationnelle, sortir d'un mal-être, de situations d'échec, comprendre un fonctionnement et vous en libérer ? Ou tout simplement, vous souhaitez découvrir et expérimenter les outils de la tradition tantrique ?**

Dans un espace sacré, au sein d'un groupe chaleureux et convivial, se créent une alchimie et un terreau propice à l'émergence de vos problématiques. Vous pouvez parler authentiquement de vos préoccupations, des difficultés de votre quotidien, expérimenter la parole qui libère et l'écoute du cœur où chacun devient acteur de sa propre guérison et de la guérison de l'autre. Les pratiques réveillent votre énergie, activent les mémoires de votre corps et vous mettent en contact avec votre ressenti profond ...

Les interactions qui se jouent dans le groupe, les prises de conscience auxquelles vous accédez, les émotions qui s'expriment... aident activement à vous libérer de vos vieux schémas et des blessures du passé pour retrouver votre nature profonde.

Ces quelques mots ne peuvent décrire la richesse de l'expérience vécue et le substrat que chacun peut en retirer pour avancer, grandir, ressourcer, nourri sur son chemin de vie.

## Les outils :

- **Les cercles de parole** dans un esprit de non jugement où chacun est respecté dans sa vérité, « où l'on découvre les vertus guérissantes de l'écoute du cœur... »
- **Des jeux** pour se rencontrer et rencontrer l'autre
- **Les mantras**
- **Les méditations dynamiques**
- **Le kundalini yoga** à travers l'expérience de la Sadhana (pratique au lever du jour)
- **La respiration holotropique**  
(technique permettant de se libérer des traumatismes anciens, des blocages énergétiques et émotionnels dans le but de stimuler sa propre énergie de guérison)
- **Des espaces spécifiques** dédiés à la guérison de l'être
- **De l'humour, de l'amour, de la vie...** et la magie des cercles tantriques !



## Les animateurs :

Ce stage est proposé par les animateurs de l'antenne audoise de l'Ecole du Tantra, fondée et dirigée par J.J. Rigou (33890 Juillac).



**Florence Drieu**

Formée à l'accompagnement de la personne par la thérapie psychocorporelle (émotionnelle, analytique, énergétique), la psycho-généalogie et le décodage biologique, Florence est thérapeute holistique, professeur de Kundalini yoga (FTKY) et facilitatrice de Biodanza à Carcassonne. Elle organise et coanime également des stages de jeûne, yoga et randonnée dans le sud de la France.



**Jean-Yves Micheneau**

Masseur-kinésithérapeute à Carcassonne, formé à la thérapie manuelle selon la méthode Poyet, Jean-Yves est thérapeute et professeur de Kundalini yoga (FTKY)

Site de l'école du Tantra :  
[www.ecoledutantra.fr](http://www.ecoledutantra.fr)



« Le paradis n'apparaît que quand l'homme a réuniifié en lui les contraires, quand il est un » Anand Sharabi