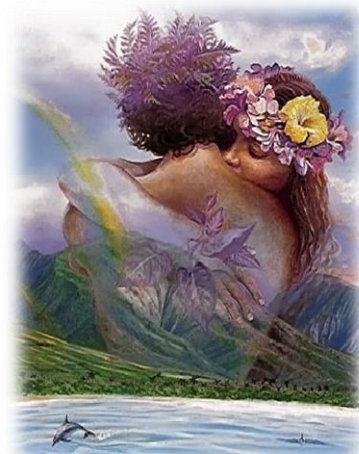


Önismereti-Intimitástréning indul március 3-4-én:

Élj intimitásban a létezéssel!

A több részes programsorozat egymásra épülve segít intimitásunk fokozatos megnyílásában önmagunk és egymás felé. Megérthetjük a bennünk lezajló folyamatokat, felismerések szülehetnek intimitásunkkal kapcsolatban, és válaszokat kaphatunk a sexualitással kapcsolatos kérdéseinkre. A tréning során a kommunikációs gyakorlatokon felül végzünk egyéni, páros és csoportos légző- és energiagyakorlatokat, valamint gyakoroljuk a tudatos, figyelemmel teli érintések adását és befogadását. A biztonságos, megtartó térben végzett irányított gyakorlatok segítenek abban, hogy az intimitással kapcsolatos blokkok fel tudjanak oldódni, a régi sérülések gyógyuljanak, ezáltal megnyíljon az út önmagunkkal és a világgal kapcsolatos mélyebb intimitás felé.



További infók: <http://intimitas-trening.hu/>



Új- **Tantra Kriya** egyéni gyakorlás a pénteki programok előtt 16:45 - 17:45-ig az Oraculumban

Ezen az alkalmon olyan energia-és légzőgyakorlatokat, és meditációs technikákat szeretnénk átadni, illetve közösen gyakorolni veletek, amik segítik a testünkbe való megérkezést, ellazulást, valamint az energetikai rendszerünk tisztítását. Ezeket az egyszerű technikákat egyénileg végezzük, és otthon is lehet őket gyakorolni. Első alkalom: február 16.

További infók: http://tantrasziget.hu/tantra_kriya.html

Magmegtartás- előadás és beszélgetés február 13.-án 19:00-20:30, MagNet Közösségi Ház, Bojtorján terem
„Mi van akkor, ha a szeretkezésnek soha nem kell, hogy vége legyen? Mi van akkor, ha a férfi magjának teremtő energiája más csodát is életre kelthet, egy gyermekon kívül? Lehet egy férfinak orgazmusa ejakuláció nélkül?”
Ezen az estén Sőregi Zsuzsa három férfival fog beszélgetni akik "magmegtartó" módon élnek és szeretnek. Ádám József, Hummel Zsolt és Solymári György kicsit más-más módon közelítik meg a témát.

További infók: <http://www.facebook.com/events/975343212614985/>

Előregisztráció: info@tantrasziget.hu

Programajánló:

[Játék-Tér](#) – február 9 és 23; [TantraRandi](#) – február 16; [MasszázsRandi](#) – március 2;
[Ismerkedés a tantrával pároknak](#) – március 15; [Szabad helyek](#)

Szeretettel várjuk jelentkezésed! :)

TantraSziget Csapat
info@tantrasziget.hu
70/9416283

<http://tantrasziget.hu>
Aktuális hírlevelünket itt olvashatjátok:
http://tantrasziget.hu/tantra_hirlevel.pdf

