Cycle Yaphah Sexualité féminine*

Et si vous partiez à la rencontre de votre sexe ? Approfondir la découverte de votre corps, c'est aussi vous découvrir **désirée** et **désirante**. En novembre-décembre, Yaphah vous propose un **cycle Sexo. Une exploration intime, curieuse et bienveillante de votre sexualité**, tant sur le plan physiologique que psychologique. L'occasion de faire grandir votre relation à votre propre corps, au plaisir, et à la rencontre des corps ! – **6 Etapes** !

- ✓ Etape 1 : **La sexualité dans ma propre histoire**
- ✓ Etape 2 : **Connaître mon corps et mon sexe**
- ✓ Etape 3 : **Amour, désir, excitation : comment s'y retrouver ?**
- ✓ Etape 4 : **Voyage au cœur du plaisir**
- ✓ Etape 5 : **A la rencontre de la sexualité masculine**
- ✓ Etape 6 : **La sexualité dans le couple**

Avec **Hélène Dumont**, chroniqueuse, conseillère-conjugale et familiale et **sexothérapeute, auteure** de *Terre Eclose* (Emmanuel, 2022**).** & Claire de Saint Lager.
Découvrir la vidéo du cycle : https://www.youtube.com/watch?v=1mn8z56Thxw
Prix du cycle : 320 euros

Vivre une sexualité épanouie ne doit pas être une pression, mais une exploration. Partir à la rencontre de nos sensations corporelles, de nos émotions, de nos pensées, les observer, les interroger, les laisser passer, ne rien forcer… s'ouvrir ! Avec bienveillance, patience et persévérance découvrir son corps désirant et désiré, en étant attentive aux signes du désir, à la puissance du plaisir !

Cycle Yaphah Désir & Volupté

Tableau ***« A que tu es belle mon amie, que tu es belle » Cantique 1, 15*** d'Axelle Girard - https://www.axellegirard.com

C'est un trio passionné qui propose le cycle « Désir & volupté » qui réunit **la pédagogie** d'Isha formation (créé par Claire de St Lager), **le travail corporel** de *Sophie de Guerry*, révélatrice de sensualité & **le regard expert** de sexothérapeute d'*Hélène Dumont*.

Le cycle propose de **vous relier à votre désir et d'ouvrir votre corps en conscience** à la sensualité, la réceptivité, l'accueil de l'autre dans l'intimité. Avec délicatesse et poésie, nous vous proposerons de lâcher vos résistances avec l'appui de la voix, du souffle, du mouvement, de la visualisation, de la symbolique, de la relaxation… une exploration inventive et ressourçante avec une touche d'humour et beaucoup de beauté !

6 étapes

- Etape 1 – **Ouvertures & fermetures**
- Etape 2 – **Renouer avec mon feu**
- Etape 3 – **Ressentir & jubiler**
- Etape 4 – **En chemin vers l'autre**
- Etape 5 – **Danse de l'amour**
- Etape 6 – Temps de partage & éclairage (avec les formatrices) – à l'issue de l'étape 5

Prix – 230 euros