

# Iniciace do ženství a tantry



## 6 na sebe navazujících víkendů jaro - zima 2011

(6-8.května možnost připojit se od tohoto víkendu)

[www.zenskekruby.cz](http://www.zenskekruby.cz)

Ženská tantra je návratem k sobě, ke svému ženství, ke svému tělu, k prožitkům. Je to cesta, kdy se z konkurentek mezi ženami stávají, přítelkyně, důvěrnice, sestry. Vzájemné sdílení radostí i těžkostí života slovem, dotekem či tancem, v ženách prohlubuje pocit sounáležitosti a znovuobjevené potěšení z pobývání s ostatními ženami. Je to cesta k sebeúctě, k opětovné hrdosti na své tělo, jež v současném světě dusí převládající kult „dokonalosti“. Je to cesta, která nám za pomoci symbolů pradávného kultu Bohyně pomůže otevřít rozličné aspekty ženství, poodhalit a léčit naše 13. komnaty vztahů, sexuality, doteků a bytí v ženském těle. A také je to cesta radosti, tance, naplnění a přirozenosti. Cesta jak najít, ochránit a případně posunout své hranice doteků. Cesta sebepoznání při využití léčivého potenciálu toku energií ve svém těle. Cesta „nedělání“, cesta plynutí.

Během těchto setkání se budeme hlouběji věnovat základním ženským tématům, které nás přivedou ke kořenům naší vlastní ženské síly a pomohou nám objevit jedinečnou podobu bohyně v každé z nás. Přijetí sebe, svých pocitů a jedinečné podoby svého těla, objevování a zkoumání vlastní ženské sexuality, prohloubení kontaktu s naší joni, zdrojem naší ženské síly a potěšení, práce s energetickým tělem a čakrami, jeho pocítení a vedení energie v něm, meditace, jako cesta dovnitř, ženská magie - objevení naší vnitřní čarodějky, schopnosti měnit věci a transformovat je v něco nového, potěšení z vlastní sexuality.

V kruhu žen vytvoříme bezpečný prostor pro upřímné sdílení, vzájemnou podporu a inspiraci, společně pocítíme nesmírnou sílu ženského společenství a sounáležitost se všemi ženami současnosti i minulosti. Kurz je sebezkušenostní, takže se v něm pracuje s vlastními prožitky a pocity.

Od druhého víkendu se skupina uzavře, dále tedy budeme pokračovat jako bezpečná uzavřená skupina. Maximální počet účastnic je 20 žen.

### Témata jednotlivých víkendů:

#### 1. Přijetí sebe a svého těla 25-27.2. 2011 Zhoř u Pacova (toto setkání již proběhlo)

Díky výchově a vlivu společnosti, díky minulým negativním zážitkům jsme se oddělily od našeho těla, od zdroje naší vitality, síly a radosti. Budeme léčit toto oddělení a učit se ctít naše ženské tělo a jeho jedinečnou podobu. Když se naučíme ctít samy sebe, své tělo a jedinečnost naší ženské sexuality, otevřeme se pro více potěšení, radosti a síly. Bohyně v našem nitru se probudí.

#### 2. Osvobození své sexuality 6-8.5. 2011 Bašť u Prahy (možnost připojení od tohoto setkání)

Náš vztah k vlastní sexualitě se řídí poselstvími, která jsme přijaly od svých rodičů, partnerů, společnosti a je ovlivněn jednak našimi minulými zážitky a také dvěma tisíci let omezování ženské sexuální síly. Společně budeme léčit naši ženskou sexualitu, abychom osvobodili její jedinečný potenciál. Zaměříme se na specifické kvality a potřeby ženské sexuality.

#### 3. Ženský klín 17-19.6. 2011 Skalka u Doks

Joni - ženský klín - je pro ženy zdrojem vitality, potěšení a intuice. Emoční a fyzická zranění však mohou vést ke znecitlivění a ztrátě kontaktu se svojí Joni i se svým ženstvím. Hravým a láskyplným

způsobem budeme (znovu)objevovat a prohlubovat kontakt se svojí Joni. Když se Joni se stane naší přítelkyní, naše ženství je pevně zakotveno, dovolíme si více živosti, můžeme žít svůj život vášnivěji.

#### **4. Práce s energií a ženská magie 26-28.8.2011 Sebužín u Ústí n.L.**

V každé ženě je ukryta síla, kterou lze využívat, pokud s ní umíme zacházet. Víkend probouzení divoké ženské přirozenosti, nespoutaného ženského já, Vydáme se na cestu znovu objevování divoké a nezkrotné ženské síly, která byla často potlačována, a která dřímá v nitru každé z nás, aby nám pomohla obnovit naši živost a spontaneitu. Napojíme se na živly a jejich archetypy, včetně archetypu Kálí, pokusíme se znovuobjevit naši intuici, která je zdrojem ženského poznání a vhledu, a také schopnosti léčit.

#### **5. Potěšení 21-23.10. 2011 Skalka u Doks**

Na tomto víkendu budeme objevovat nevinnost a hravost, které jsou naší sexualitě vlastní. Budeme zkoumat vlastní potěšení a to, co je pro něj potřeba, učit se vyjadřovat svá přání, dovolit si je plnit a umět se uvolnit a plynout v energii vzrušení.

#### **6. Matka 2-4.12. 2011 Skalka u Doks**

Každá z nás měla matku a mnoho z nás matkou je nebo se jí možná v budoucnu stane. Často nám vztah s matkou ovlivňuje naše prožívání a sebevědomí, aniž si to uvědomujeme. V tomto víkendu budete mít možnost prozkoumat v čem jste si se svou matkou podobné a v čem rozdílné, s prožitkem si odžít některé zatím nevyřčené věci, sdílet ženské mateřské příběhy a samozřejmě si také užít péči ostatních žen ve formě doteku a masáží.

#### **Co Vás čeká?**

- \* relaxační a meditační techniky
- \* práce s čakrami
- \* imaginace
- \* jemné a smyslné masáže (principy doteku, dávání a přijímání)
- \* energetická cvičení (nabíjení těla energií a uvolnění se do ní), vedení energie po těle
- \* uvědomování si a respektování vlastních hranic
- \* sdílení vlastních prožitků a pocitů
- \* sebevyjádření pohybem a tancem
- \* práce s ženskými archetypy
- \* objevení bohyně uvnitř své bytosti
- \* tantrické a magické rituály
- \* Dechová cvičení jako klíč k prožívání těla, emocí, sexuality i nabíjení těla energií

**Kurzovné: 1950,-Kč** za víkend (pá večer-ne odp.), (sleva: při přihlášení na celý kurz do 20.1. 2011 a zaplacení nevratné zálohy 1000Kč na druhém víkendu se cena snižuje na 1800 Kč /víkend - první víkend zpětně ).Kurz je pojat jako celek, od účastnic, které chtějí pokračovat, se ve druhém víkendu vybírá záloha na poslední víkend skupiny - 1000 Kč, která se následně použije na úhradu části kurzovného pro tento 6. víkend. Na všechny ostatní víkendy je záloha 600Kč.

Nevratná záloha (při přihlášení) na 1.vík. je 600Kč na č.ú. 1384768063/0800.

**Místo konání:** různá centra mimo Prahu (ke kurzovnému je nutné připočítat náklady na ubytování a stravu v rozmezí 180 - 350Kč/ noc (dle typu zvoleného ubytování) a strava cca 220 -320Kč plná penze (možno objednat i bez stravy). **Nejčastěji:** (už se stravou) Meditační centrum Skalka u Doks 22: 385,-Kč/den při spaní ve spol. místnosti, 485,-Kč/den při spaní v pokoji a Zhoř u Pacova 430,-Kč/den (spaní pouze na pokoji)

**Bližší informace a přihlášky on line:** [www.zenskekehruhy.cz](http://www.zenskekehruhy.cz)

Ivana Megová. Tel: 737 445 123 , [megova@volny.cz](mailto:megova@volny.cz), Na Březince 16, Praha-5, Smíchov 150 00



**Mgr. Ivana Megová** (nar. 1967), pedagožka, lektorka ženských kurzů,

Studovala jsem pedagogiku na PF UJEP a psychologii na FF UK, absolvovala jsem pětiletý psychoterapeutický výcvik SUR a dvouletý výcvik tantry u Johna Hawkena, semináře tantry u dalších učitelů (Piontek, Lowen, Hodosi). Od roku 2004 jsem lektorkou ženských kurzů, vedla jsem pravidelný ženský tantrický klub v Praze. Věnuji se i šamanismu (Pablo Russel, Alicia Hamm, J.Hawken), kultu Bohyně a dávnému postavení ženy ve společnosti. Učím na střední škole, od října 09 jsem na mateřské. Žiji s partnerem, dospělým synem a maličkou dcerou v Praze.