



# TANTRA PRO ŽENY

24.9.-26.9.2010 (pá 19-ne 14)

Skalka u Doks

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. Mnoho žen má za sebou i kousek bolu. A jeho transformace v opětovnou radost ze života a vzájemné sdílení slovem, dotekem či tancem, v ženách prohlubuje pocit sounáležitosti a znovuobjevenou radost 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, podhalit 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 „neděláním“, cesta plynutí.

Během víkendu se budeme věnovat: tanci, probouzení a cítění energie ve vlastním těle, uvědomování si krásy a síly vlastního ženství, otevírání se citlivosti a důvěře v sebe i svět, budeme se učit dávat i přijímat doteky (pomalu, jemně a s citem) a meditovat. Vhodné i pro začátečnice.

Na tento víkend naváže od ledna 2011 pokračování šesti víkendů Inicie do ženství a tantry v uzavřené skupině (pro větší intimitu a hloubku).

## Co Vás čeká?

- \* relaxační a meditační techniky
- \* jemné vzájemné masáže
- \* energetická cvičení
- \* sdílení vlastních prožitků a pocitů
- \* tanec a prožitek v pohybu
- \* práce s ženskými archetypy
- \* objevení bohyně uvnitř své bytosti
- \* tantrický rituál
- \* dechová cvičení jako klíč k prožívání těla, emocí, sexuality i nabíjení těla energií

**Kurzovné: 1950,-Kč**, Slevy: ženy na mateřské nebo zaplacení nevratné zálohy do 24.8., sleva na **1800Kč**.

Po odeslání přihlášky a zaplacení nevratné zálohy 600 Kč na č.ú.1384768063/0800 vám rezervuji místo. (v.s.dat.nar., ve zprávě pro příjemce uveďte **své jméno** a Tantra září)

**Ubytování a vegetariánské jídlo:** 380,-Kč/den při spaní ve spol. místnosti, 480,-Kč/den při spaní v pokoji

**Místo:** Meditační centrum Skalka u Doks 22, nedaleko Máchova jezera, [www.skalka22.cz](http://www.skalka22.cz)

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

**Přihlášky:** 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 pedagogiku na PF UJEP a psychologii na FF UK, absolventka pětiletého psychoterapeutického výcviku SUR a dvouletého výcviku tantry u Johna Hawkena, seminářů tantry u dalších učitelů (Piontek, Lowen, Hodosi). Od roku 2004 lektorka kurzů tantry, vedla pravidelný ženský tantrický klub v Praze. Věnuje se šamanismu (Pablo Russel, Alicia Hamm, J.Hawken), kultu Bohyně a dávnému postavení ženy ve společnosti. Učí na střední škole, od října' 09 na mateřské. Žije s partnerem, synem a dcerou v Praze.

Těším se na Vás Ivana ☺