

# Ženská tantrická iniciace



6 na sebe navazujících víkendů jaro - podzim 2009  
První setkání se uskuteční 20-22.3. 2009

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

[www.tantra.cz](http://www.tantra.cz), [www.integrity-centrum.cz](http://www.integrity-centrum.cz)

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, dál tedy budeme pokračovat jako bezpečná uzavřená skupina. Maximální počet účastnic je 20 žen.

**Témata jednotlivých víkendů:**

## 1. Přijetí sebe a svého těla 20.3.-22.3. 2009 Skalka u Doks

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 15-17.5.2009(možná změna termínu nebo místa) Skalka u Doks

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. Tajemství jóni 26.-28.6. 2009 Skalka u Doks

Joni - ženský klín - je pro ženy zdrojem vitality, potěšení a intuice. Emoční a fyzická zranění však mohou vést ke znečitlivění 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 28-30.8.2009 (možná změna termínu)

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 2.-4.10. 2009 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 listopad 2009**

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
- \* vedení energie po těle
- \* práce s čakrami
- \* imaginace
- \* jemné a smyslné masáže (principy doteku, dávání a přijímání)
- \* energetická cvičení (nabíjení těla energií a uvolnění se do ní)
- \* léčení tělesných bloků
- \* 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

**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). Lektorka a asistentka 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. Žije s partnerem a synem v Praze.

**Michaela Košťálová**, lektorka tantry, Absolvovala 2-letý výcvik Sky dancing Tantry u Johna Hawkena, semináře Maitreyi D. Piontek, Julie Deal a šamanismu, roční kurz dialogického jednání na Damu u prof. Vyskočila, kurz krizové intervence, terapie loutkou, specifika práce se ženami zneužitými v dětství, výcvik primární prevence, výklad snů v Jungiánské terapii, kurz taneční a pohybové terapie aj. Nyní účastnice 3letého psychoterapeutického výcviku dramaterapie u Mgr. Blanky Kolínové a 4-letého analytického výcviku (jungovská psychoterapie) pod ČSAP. Dále se zabývá thaiskými, tantricko-taoistickými a klasickými masážemi. Zajímá se o práci se symboly, spontánní tanec, cvičí bikram jógu a věnuje se klasickému divadlu.

**Kurzovné: 1950,-Kč** za víkend (pá večer-ne odp.), (sleva: při přihlášení na celý kurz do 20.2 2009 a zaplacení zálohy 1000Kč na druhém víkendu se cena snižuje na 1800/víkend Kč - 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.

**Místo konání:** různá centra mimo Prahu (ke kurzovnému je nutné připočítat náklady na ubytování a stravu v rozmezí 130 - 300Kč/ noc (dle typu zvoleného ubytování) a strava cca 210 -250Kč plná penze (možno objednat i bez stravy). Nejčastěji: Meditační centrum Skalka u Doks 22, nedaleko Máchova jezera se stravou: 340,-Kč/den při spaní ve spol. místnosti, 440,-Kč/den při spaní v pokoji Záloha na 1.vík. je 600Kč na č.ú. 1384768063 / 0800.

**Bližší informace a přihlášky:** [www.zenskekruby.cz](http://www.zenskekruby.cz), [www.tantra.cz](http://www.tantra.cz), [www.integrity-centrum.cz](http://www.integrity-centrum.cz), ,

**Michaela Košťálová**, [sibylha@seznam.cz](mailto:sibylha@seznam.cz), 603 185 066, Mirotická 770/6, Praha 4- Libuš, 140 00  
(Ivana Megová. Tel: 737 445 123, [megova@volny.cz](mailto:megova@volny.cz), Na Březince 16, Praha-5, Smíchov 150 00)

**Těšíme se na Vás Ivana a Míša ©**