Tantrična delavnica za ženske

Kdaj: sobota in nedelja od 10.00 do 18.00; datumi so razpisani večkrat na leto; delavnica se izvede, če je prijavljenih minimalno število žensk
Kje: City joga center, Ulica Jožeta Jame 12, Ljubljana
Kdo: vodi Polona Sepe (Ambikananda)
Pogoj: ni pogojev; delavnica je odprta za vse ženske; predznanje ni potrebno
Informacije: glej zavihek "Kontakt"
Prijave: prijave zbiramo na info[at]kriyatantra.com; število udeležencev je omejeno; vabimo vas, da se prijavite, tudi če ste samo potencialni kandidati

Ženska se ne rodiš, ženska postaneš.

Simone de Beauvoir

Skozi zgodovino so žensko psiho in spolnost raziskovali in razlagali večinoma moški, v tantrični tradiciji pa lahko najdemo drugačne
poglede na vlogo ženske, ki bogatijo naše enodimenzionalno
razumevanje sebe.
Na delavnici bodo mnoga skrivna in tradicionalna tantrična znanja
predstavljena tako, da jih lahko razume in uporabi sodobna ženska.
Delali bomo veliko praktičnih vaj, ki ženski pomagajo razviti njen naravni
potencial za doživljanje spolne energije.

Kot pravi Polona Sepe, se veseli tudi vseh pogovorov z vami.

Polona Sepe (Ambikananda) je študirala z novodobnimi in tradicionalnimi tantričnimi učitelji in več kot 20 let vodi šolo Krija tantra joge, že 25 let pa raziskuje tudi žensko psiho in spolnost. Ta delavnica je rezultat njenega raziskovanja.



Program :

Eros kot glasnik bogov v Grčji in negativna dediščina krščanstva

Spolna anatomija ženske

Vaje, ki jačajo senzitivnost vaginalnih mišic in odpirajo telo za doživljanje spolne energije

Pomlajevalne vaje in vaje za hormonalno ravnovesje

Nivoji ženskega orgazma

G točka - resničnost ali iluzija?

Uporaba diha za doživljanje orgazma celega telesa

Naravni ciklusi ženske

Pomen in moč autoerotizma

Delo na negativnih prepričanjih, s katerimi sabotiramo svojo zmožnost za doživljanje seksualnosti

Seksualnost kot praznovanje življenja in misterij čaščenja skozi zgodovino ter danes

Odzivi na delavnico

Zame je bilo najbolj zanimivo spoznavati družbeni kontekst, v katerega smo vpete ženske in pa vpogled v razlike med moškimi in ženskami. Delavnica se mi je zdela super! In želim si, da bi se lahko udeležila še kakšne in morda kdaj tudi sama poučevala ženske o podobnih stvareh. Zdi se mi, da potrebujemo takšne stvari in ženske, ki to učijo! Na sproščen in nezategnjen način. Da je lahko blizu vsem! Super popotnica v vsakdan.Hvala!

Andreja

Najprej moram povedati, da sem že dva dni nasmejana, kot nisem bila že dolgo! Vse vaje, ki si nas jih naučila so bile koristne, meni pa predvsem vaja za prsi! Pa tudi tvoja razlaga menstrualnih tednov me je zelo fascinirala. Tudi vaginalne vaje so me prepričale-no, če sem iskrena, tudi tvoja pripomba o »razhojenih copatih« je malo pripomogla. Najmočnejša izkušnja pa je bil definitivno OGNJENI DIH in mislim, da nisem edina. Kljub tvoji razlagi o možnih močnih občutkih, moram reči, da sem bila totalno presenečena nad intenzivnostjo svojih čustev, občutkov med vajo. Noro!!! HVALA!!

Barbara

Glede na to, da je to šele moja druga delavnica s podobno tematiko, sem takoj padla noter, saj je bilo res vse zelo dobro razloženo in predstavljeno, poleg tega si se tudi potrudila, da si našla odgovore na naša, še tako čudna vprašanja. Tudi samo vzdušje v skupini je bilo sproščeno. Tako da, še več takih…mogoče "tantrična delavnica za ženske 2"? Seveda, ko utrdimo vse vaje iz te delavnice. Predlagam še delavnico za moške, saj smo bile s puncami mnenja, da jim ne bi škodilo…glede zanimanja pa…naši fantje sigurno pridejo . Sicer pa, Polona, kar tako naprej! Super si!

Tashya