



CERCLE DE COUPLE

ATELIERS ET STAGE

En 2026

Prendre soin de l'espace du couple

« Prendre soin de soi et prendre soin de l'autre est indissociable »
Dirk de Watcher - Psychothérapeute en thérapie systémique et familiale

Un temps pour se ressourcer, s'écouter, se toucher, se sentir, se ressourcer, rire.

Un temps pour nourrir en conscience l'amour qui vous a fait
Un temps, une bulle, un cocon pour accueillir le couple que vous êtes et
embellir votre histoire.

Franck, praticien shiatsu, musicothérapeute-clown relationnel, facilitateur de cercle d'hommes et **Séverine**, sexothérapeute/Sophrologue et animatrice en Tantra Femmes et couple, vous accueille pour des temps entre couple.

Franck chemine à travers les cercles d'hommes et cercles mixtes depuis 2017 notamment avec Emma Grillet et Jacques Lucas. Son expérience sur la voie du développement personnel depuis ses premiers pas dans le Shiatsu et son envie d'humanisme collectif lui donne l'élan de permettre aux femmes et au hommes de s'épanouir ensemble. Le toucher, la musique et le rire sont ses outils principaux dans ce chemin d'exploration.

Séverine, femme pèlerine. Elle chemine sur les grandes routes et les petits chemins à la découverte de sa terre de femme et la puissance de son être. Ce voyage entrepris dès sa naissance en union à sa mère et l'expérience de la gémellité lui offre le cadeau de venir explorer la voie de l'individualité. Marcher seule, ensemble.

Ses expériences de vie l'amène directement vers la voie de l'épanouissement de son Féminin. Épouse et mère très jeune, elle explore dans une conscience innée, toutes les facettes de son être en traversant les ombres et rends grâce à leurs enseignements.

L'accompagnement qu'elle propose est inspiré de sophrologie, Yoga, rituels, pratiques énergétiques et intuitives, psycho-corporelle en reconnection à la sagesse des corps physique, émotionnel, mental et spirituel, du cœur et de la sexualité afin de retrouver le chemin de la puissance initiale.

Notre histoire est la maison, le fondement, de notre terrain de couple. Depuis notre adolescence, nous avons pu traverser ensemble cet océan, entre vents et marées pour rendre stable et harmonieux notre lien. Aujourd'hui, nos expériences communes et individuelles, nos enseignements nous donne l'envie de vous proposer ce temps qui nous semble hautement important : **prendre soin de son couple**.

3 escales dans le voyage du couple

#1 : Le Féminin dans le couple : 14 Mars de 10h à 17h

#2 : Le Masculin dans le couple : 10 Mai de 10h à 17h

#3 : L'Union Tantrique dans le couple : 25 au 27 Septembre de 18h à 17h

Session #1, #2: 80 € / couple

Session #3 : 450 € / couple - stage/hébergement/repas

Séverine : 0689223286 et Franck : 0623122421

Notre vision du Tantra et de l'énergie tantrique dans le couple

Un point sur notre vision du Tantra :

Découvrir le Tantra c'est comme entrer en Soi afin d'éveiller la part Divine de son Être. Tantra signifie : Tan - étendre, étirer, amplifier et Tra - instrument.

Si nous faisons un raccourci de ce courant spirituel Hindouiste, Tantra signifierait : « Ce par quoi la Connaissance est étendue »

En Occident, le mot Tantra est à tort utilisé comme synonyme de « sexualité sacrée », alors qu'il aborde une vision globale, psychique, cœur et esprit.

Il est un Art de vivre et apporte des outils puissants pour mieux se connaître soi-même et entrer en relation avec l'autre et l'environnement.

Nous avons été accompagné par des personnes vivant en Tantra et avons reçu des enseignements de vie qui nous ont amené vers notre Vérité. Nous avons pu, tisser avec les parts de notre Être, les plus sombres comme les plus lumineuses. Puis tisser dans la relation, avec les parts les plus sombres comme les plus lumineuses.

Merci à Emma Grillet et Jacques Lucas, nos grands enseignants et transmetteurs en Tantra.

Les 4 grands piliers du Tantra, tels que nous les avons reçus sont :

- La Conscience
- La respiration
- Le mouvement
- Le Son

Etant tous les deux thérapeute, Séverine en Sexothérapie et thérapie psychocorporelle et Franck en Musicothérapie et Thérapie relationnelle par le Clown, nous avons pu associer nos outils, nos expériences, nos richesses, nos enseignements de Vie (individuellement, dans le couple et en relation avec les autres et l'environnement) avec les visions du Tantra. Nous avons pu trouver une voie qui est en accord avec notre manière de vivre avec nous-même, nos enfants, notre famille, nos amis, la nature, l'accueil et nos métiers passionnants.

Le Tantra n'est pas intrusif et uniquement sexuel comme il est véhiculé.

Le Tantra Est un catalyseur d'Amour !

Daniel Odier dit que : « La voie du Tantra donne accès à toute la richesse de la nature humaine et l'accepte sans restriction aucune »

Pourquoi nous avons voulu l'ouvrir aux Couples ?

« Aimer ce n'est pas se regarder l'un et l'autre, c'est regarder dans la même direction »
Antoine de Saint Exupéry.

Selon nos expériences et nos compréhensions de ce qu'est le couple, le Tantra répond parfaitement à ce que le couple nous aide à Unir en nous :

- La Méditation et l'expérience
- La lucidité et la profondeur
- La détente et la stimulation
- Les ombres et les lumières
- Le Masculin et le Féminin
- La sexualité et la spiritualité

Lors des stages de couple dans la découverte de l'énergie Tantrique, le Partage est au Coeur de la relation. Le Partage est essentiel afin de nourrir notre relation à nous-même et à notre partenaire.

Alors que nous vivions, ce que l'on appelle « une crise de couple », nous avons été orienté vers l'énergie du Tantra. Lors de ce premier stage en « Tantra couple » nous nous sommes vite confronté à notre réalité. Force est de constater que nous avons voulu continuer à être initié. Nous sommes restés dans cette démarche de réparation et de reconstruction du couple pour par la suite vivre des stages de manière individuelle mixte - femme pour Séverine et homme pour Franck.

Cette « crise » de conscience fut comme un cadeau et nous a permis de mieux dialoguer, d'évoluer, de faire grandir notre couple et de nous choisir à nouveau.

Ce stage que nous avons appelé « Découverte de l'énergie Tantrique dans le couple-la voie du Coeur » est comme une mise en bouche, une douceur dans l'entrée dans le Tantra en couple. Ceci afin de prendre soin de l'espace du couple.

Le Tantra est une acceptation totale de la Vie. Lorsque nous choisissons de cheminer en couple, nous nous mettons face à nos propres « psycatrices ».

Le couple nous offre la possibilité de vivre et revivre à chaque instant ce pour quoi nous sommes venus vivre sur Terre : expérimenter dans un corps physique et dans la relation !

Le couple vivant en Tantra ouvre une porte royale en y amenant l'Amour qui les a fait : un Amour sans attachement, un Amour de liberté, de conscience mais aussi d'inconnu, de peurs, de crispations, de contractions, d'émotions, ...

Le Tantra dit : Ne rejetez rien, ne vous dressez contre rien, ne créez pas de conflit, car dans le conflit, quel qu'il soit, vous vous détruirez vous même ».

La force de l'Amour est de regarder l'autre en compassion et posé dans sa propre verticalité.

Le Tantra est une véritable détente dans le coeur, un abandon à soi et à l'autre dans la véritable présence, une confiance à reconnecter avec sa sécurité intérieure.

La proposition dans ces connexions en Tantra couple est de toujours rester connecter avec soi-même et de ralentir. C'est pour cela qu'avant chaque pratique à 2, nous vous proposerons de vous unir à vous-même, là où siège votre histoire, votre base, vos racines, afin de regarder ce que vous emmenez dans le chaudron du couple. La force du Tantra étant de nous ramener au corps pour mieux se retrouver dans le corps du couple.

Atelier et stage pour les couples

« Voyage du couple intérieur au couple incarné »

Ateliers :

#1 : Le Féminin dans le couple : 14 Mars de 10h à 17h

#2 : Le Masculin dans le couple : 10 Mai de 10h à 17h

Ces ateliers sont une **invitation à un voyage du couple intérieur et à deux dans le couple incarné**. Un chemin pour ré-enchanter la relation amoureuse, redonner souffle à la tendresse, à la conscience et à l'énergie du lien.

À travers une approche tantrique, douce et respectueuse, nous explorerons comment l'amour, le corps et l'esprit peuvent se rencontrer dans une **présence vivante, sensible et sacrée**.

Ces ateliers se vivent dans un cadre sécurisant, bienveillant et respectueux.

Ils n'impliquent pas de nudité et se déroulent dans un esprit de **sacralité, d'écoute et de conscience**.

Ils s'adressent aux couples désireux de :

- Retrouver le chemin du corps, du cœur et de la conscience
- Nourrir le lien d'amour par la présence et la spiritualité
- Découvrir une autre manière de se découvrir dans l'amour : vivante, sensitive, connecté, joueuse
- Aucune expérience préalable n'est nécessaire, seulement l'envie de vivre une expérience de présence et de reliance.

Stage :

« L'Union Tantrique dans le couple»

25 au 27 Septembre 2026

Durant ce stage, les propositions iront dans ces sens :

- Pratique en groupe avec des médiations actives, mouvement d'ancrage, danse, respiration, jeux, créativité, pratique énergétiques et corporelles à deux, rituel de connexion et ouverture du cœur, massage tantrique et cachemirien et temps de parole.
- Des temps de pratiques plus intimes en chambres afin d'explorer les clés de la sexualité tantrique
- Des rituels du soir afin d'amener une dimension sacrée dans l'expansion.

Pour qui est ce stage ?

Pour les couples qui souhaitent :

- Explorer une nouvelle dimension de la relation
- Reconnecter le désir à la tendresse
- Apprendre à se rencontrer dans le respect, la lenteur et la présence

ENGAGEMENT

« Lorsque nous vivons la joie, nous avons envie d'être en lien, de partager et de célébrer la vie »

Vous avez fait le choix de vous inscrire aux ateliers du couple. Merci pour votre confiance, votre présence et votre engagement. Si vous recevez ce document c'est que vous êtes inscrits au stage de couple, mené par Franck et Séverine.

Ces ateliers vont être source de présence à Soi, à l'autre dans le corps, les émotions, et la conscience. Ils peuvent parfois être acteur de libération, de compréhension, de « guérison » (mouvement de vie étant stimuler en nous et où nous prenons conscience d'une compréhension, d'une sensation de légèreté, d'émanation, de bien-être)

Cet engagement dans ce stage va au-delà de ce week-end Il peut s'étaler sur une plus longue durée en changeant votre vision, votre regard, votre attitude par rapport à vous-même et votre couple.

Dans ces ateliers, toutes les dimensions de votre être vont être activées. En cela, un cadre bienveillant et sécurisant vous sera demandé en ayant :

- Une attitude humble et sans jugements (ni de soi, ni de votre partenaire, ni du groupe). En cela, votre cœur s'ouvrira dans la compassion et vous permettra de vivre les exercices proposés avec joie. Nous pouvons être confrontés à nos imperfections et c'est ce qui est parfait !
- Ces ateliers sont proposés aux personnes adultes qui sont capables de se remettre en question, ayant une capacité d'écoute, de discernement, de prendre soin dans l'empathie et la compassion.
- En ne divulguant pas à l'extérieur ce qui se passe dans ces ateliers et en gardant pour soi l'identité des personnes présentes
- En partageant aux animateurs tout traitement ou santé nécessitant une adaptation aux pratiques.
- En vous engageant à être bienveillant envers vous-même et les autres.
- En se respectant et sachant vivre le consentement avec soi-même. Tous les exercices sont des propositions et non des obligations. Sachez vous respecter et en parler avec votre partenaire.
- Si vous entrez dans un processus émotionnel, pensez à en parler avec les animateurs, même en dehors des ateliers.
- Les corps ne sont pas nus et aucune pratique sexuelle n'est autorisée au sein des ateliers.

Soyez responsable à 100 % de ce que vous vivez, créez, imaginez, pensez, croyez, interprétez. En aucun cas, les animateurs, votre partenaire ou les personnes du groupe sont responsables ou coupables de votre vision, ils sont justes des acteurs participant à votre vision.

Merci de prendre soin de vous, de votre couple, vous offrir en permettant le changement, le rayonnement de vous-même

Franck et Séverine