



# stages tantra

# la Voie des Hommes

.

Un cursus de 4 week-ends pour aller à la rencontre de soi  
et découvrir le massage tantrique entre hommes\*.

\*pour tous les hommes, indépendamment de leur orientation sexuelle

# Le tantra

**une philosophie de vie, une voie vers une sexualité sacrée,  
un chemin vers l'extase.**

Le tantra est un courant spirituel qui nous vient de l'Inde, un art d'aimer, un art de vivre et un outil de transformation subtil qui permet d'apporter plus de conscience et de liberté d'être : une école de l'Amour où tu apprends d'abord à **t'aimer toi-même et à guérir tes blessures, à retrouver de la confiance en toi** afin de rencontrer l'autre avec plus de conscience et de vérité.

## Se libérer

Le tantra est une voie de développement personnel, il permet de mettre en lumière des croyances et comportements qui continuent, en tant qu'adulte, à saper ton énergie et à limiter ton évolution d'homme. **Ces libérations amènent à des prises de conscience qui te reconnectent progressivement à toi-même,** à ta propre énergie de vie. Tu deviens acteur de ta vie et témoin de ton propre changement.

## Être un homme à part entière, l'équilibre yin/yang

Loin des modèles et des codes masculins de la société, le tantra offre une opportunité unique et magnifique de te reconnecter à ta véritable condition d'homme, sous toutes ces facettes de puissance et de vulnérabilité. Il permet l'équilibre du féminin/yin et du masculin/yang en toi afin **d'apporter plus de paix et d'amour dans ta vie au quotidien.**

## Se (re)connecter au corps

**Le tantra t'invite à te(re)connecter à toi et à tes sensations corporelles à travers le massage et ses différents touchers,** amenant ainsi une conscience du corps et un approfondissement de la relation à toi-même et aux autres.



## La circulation énergétique

Le tantra intègre des pratiques telles que la respiration consciente ou la rétention éjaculatoire pour faire circuler l'énergie sexuelle dans le corps et la transmuter en énergie de vie, amenant ainsi **plus de vitalité, de joie et de paix dans ta vie au quotidien.**

## Devenir un homme multi-orgasmique

L'énergie sexuelle d'un homme est généralement condensée dans la zone des organes génitaux, amenant à des orgasmes courts. Grâce aux pratiques tantriques, tu prends conscience de la puissance de ton énergie sexuelle, qui en la diffusant dans ton corps entier, va provoquer des états extatiques élevés et accessibles. Loin des croyances actuelles qui sont enfermantes et limitantes. **Le rapport sexuel devient une expérience plus transcendante et spirituelle,** un terrain d'exploitation de ton potentiel énergétique où les orgasmes peuvent être prolongés à l'infini.

# Les stages

## 4 stages, 4 thématiques pour évoluer sur ton chemin d'homme

Par la pratique des enseignements tantriques et taoïstes :

- le yoga
- le massage
- les techniques de respiration (pranayama)
- les méditations actives d'Osho
- les processus de circulation énergétique

Et la mise en place de structures de développement personnel, **ces 4 stages sont une invitation à partir à la découverte de soi, des autres et de la sexualité sacrée.**

Ces stages sont une opportunité unique à te (re)connecter à ton corps, tes ressentis, tes sensations et à l'ensemble de tes ressources afin de développer la confiance en toi et de te créer une vie meilleure plus ancrée et en lien avec l'être que tu es.

**C'est un espace unique où tu pourras parler de sexualité, et partir à la découverte de la sexualité sacrée** en conscience, une sexualité amenant plus de joie et de paix dans tes relations sexuelles et dans la vie au quotidien.

C'est également un espace de rencontre entre hommes où tu vas pouvoir t'accueillir et t'accepter tel que tu es dans ton intégralité sans jugement, ni préjugé.

## Un cadre sécurisé, confidentiel et respectueux

Pour tous ces stages est installé **un cadre sécurisé, confidentiel, soutenant et aimant, dans le respect et l'accueil de chacun tel qu'il est.** L'objectif est que tu puisses vivre pleinement tes propres expériences : oser faire autrement, aller dans des espaces inconnus, te faire confiance et faire confiance à l'autre.

### T1 stage tantra hommes 1

Le toucher en conscience, à la rencontre de soi, de son corps, de ses ressentis

### T2 stage tantra hommes 2

Le toucher yang, rencontrer et incarner le masculin en soi

### T3 stage tantra hommes 3

Le toucher yin, rencontrer et incarner le féminin en soi

### T4 stage tantra hommes 4

L'équilibre yin/yang, rencontrer et harmoniser son couple intérieur



T1

## stage tantra hommes 1

•  
**Le toucher en conscience,  
à la rencontre de soi,  
de son corps,  
de ses ressentis**

**Cette première session est une initiation et une découverte du massage tantrique**, en expérimentant les différents

touchers, la pleine conscience et les rituels tantriques.

Une invitation à aller à la rencontre de toi-même et de ton être intérieur, en découvrant tes qualités, en apprenant à t'aimer et à assumer pleinement qui tu es, développant ainsi confiance en soi et estime de soi. Il sera l'occasion aussi de te laisser porter et de laisser s'épanouir en toi ton sentiment d'appartenance aux groupes pour plus de compassion et de fraternité.

### Les objectifs du stage

- protocole massage : les trois touchers tantriques, nettoyage et stimulation énergétique
- se (re)connecter à ton corps et tes ressentis corporels par la pratique du toucher en conscience
- initiation et première approche de la circulation énergétique
- te (re)connecter à ton être intérieur, écouter tes besoins, les affirmer, découvrir et dépasser tes limites, notion de consentement, cultiver une bonne estime de soi et développer la confiance en soi
- découvrir et expérimenter la pleine conscience, la pleine présence, mindfulness
- être à l'écoute de soi et des autres, communiquer avec respect et bienveillance



T2

## stage tantra hommes 2

•  
**Le toucher yang, rencontrer  
et incarner le masculin  
en soi**

**Ce second stage est l'occasion d'approfondir ton apprentissage du massage tantrique** en découvrant les techniques de massage yang, en cultivant l'auto-plaisir et en vivant de puissants rituels de (re)connexion au masculin en soi.

Ce stage t'invite à te (re) connecter à ton corps physique dans les valeurs du masculin : force, solidité, ancrage, puissance et à prendre l'entièreté de la responsabilité de tes pensées, sentiments et choix pour retrouver ta pleine souveraineté. À ressentir et assumer pleinement ta puissance masculine en te libérant des conditionnements et formatages du masculin.

### Les objectifs du stage

- suite du protocole massage : pratique du massage yang et massage du lingam
- cultiver l'auto-plaisir, la circulation énergétique et augmenter son potentiel orgasmique
- faire la paix avec le masculin en toi en te reconnectant aux valeurs saines du masculin sacré et en apaisant les blessures du passé
- se libérer des conditionnements et des formatages sur le masculin
- prendre ses responsabilités, oser s'affirmer



T3

## stage tantra hommes 3

•  
**Le toucher yin, rencontrer  
et incarner le féminin en soi**

**Ce troisième stage est une proposition à accueillir et à reconnaître la part féminine en toi.** Il permet de voir l'autre avec les yeux du coeur et d'exprimer sa tendresse. Ce stage t'invite à te re(connecter) à ton corps physique dans les valeurs du féminin : douceur, tendresse amour et bienveillance, à te libérer de la culpabilité qui entoure la sexualité afin de vivre une sexualité plus épanouissante, plus douce et plus consciente.

À ce stade, te seront transmises des techniques de massage yin et des rituels de reconnexion au féminin, pour amener plus de douceur et de bienveillance dans ta vie au quotidien. Tu vivras une première initiation à l'aqua-tantra et au massage partagé.

### Les objectifs du stage

- protocole massage : pratique du massage yin et première approche du massage partagé
- faire la paix avec le féminin en osant laisser s'exprimer le féminin en soi
- vivre pleinement et en conscience ses émotions
- vivre et expérimenter l'aqua-tantra (tantra en eau tiède)
- partir à la découverte de ta vulnérabilité, oser la sensibilité et la sensualité
- explorer la sensualité et partir à la découverte de l'orgasme subtil



T4

## stage tantra hommes 4

L'équilibre yin/yang, rencontrer  
et harmoniser son couple  
intérieur

**Ce dernier stage clôt le cursus stage tantra, il est centré sur le couple**, notre couple intérieur et l'harmonisation, l'équilibre entre les deux énergies qui nous composent, l'énergie yin (féminin) et l'énergie yang (masculin). Il est question de s'accepter complètement dans son masculin et son féminin, de les faire fusionner en nous afin d'atteindre une joie et une paix intérieure quotidienne.

Dans ce stage, tu expérimenteras de nouvelles techniques de massage (le massage à 4 mains, le body body...) et tu découvriras le tantra yoga et vivras l'expérience du liquid love.

### Les objectifs du stage

- pratiquer le massage tantrique dans son intégralité
- découverte de nouvelles pratiques de massage :  
le massage à 4 mains, le body-body, le massage partagé
- pratique du tantra yoga
- pratique du liquid love
- rituels du pardon pour apaiser son coeur et son âme
- faire la paix et se libérer des blessures du passé, renaître à la vie
- vivre pleinement l'harmonie yin/yang dans son corps et dans ses pratiques quotidiennes
- fêter la fin du cursus tantra en beauté dans la joie et la fraternité

# L'esprit des stages tantra

## Pourquoi un stage tantra entre hommes ?

Dans notre société, l'image masculine est bien trop souvent formatée comme ultra virile, machiste et dénuée de sensibilité. Beaucoup d'hommes ne se reconnaissent pas dans ce modèle coupé de la vérité et de la pluralité de l'identité masculine.

**À travers les stages « La Voie des Hommes », le tantra invite tous les hommes, indépendamment de leur orientation sexuelle et autres différences, à se libérer de cette image préconçue et à se reconnecter au « moi » profond.**

Dans un cadre respectueux, bienveillant et sécurisé, les participants sont réunis autour de l'envie de se reconnecter et de réunifier leur part masculine à leur part féminine, de créer un lien entre puissance et vulnérabilité, d'apprendre à se respecter et à s'affirmer dans le respect de soi même et d'autrui.

## Les objectifs du cursus tantra hommes

- créer une fraternité d'hommes désireux d'avancer ensemble sur leur chemin de vie
- transmettre le protocole complet de mon massage tantrique.
- prendre pleinement conscience de son corps et de ses ressentis, des énergies qui l'animent et de son rythme mais également du corps de l'autre, afin d'accéder à une sexualité plus consciente et plus épanouie

- prendre conscience de l'énergie sexuelle et de la circulation énergétique, la faire circuler dans tout le corps et accéder à l'orgasme extatique
- être pleinement soi, s'accepter tel que l'on est, partager dans l'intimité et oser se montrer sans le voile de la peur et de ses croyances
- reconstruire son identité masculine, parfois en manque de repères
- établir des connexions fondamentales avec les différentes parties de soi-même, se reconnecter et équilibrer le masculin et le féminin en soi afin de les vivre pleinement
- se libérer des peurs et croyances limitantes, dépasser le manque d'estime et de confiance en soi, vivre une meilleure « gestion » de ses émotions

**Ces stages tu les fais  
avant tout pour toi, pour  
ton évolution personnelle  
et te remettre au centre  
de ta vie.**





## L'encadrement des stages

Je m'appelle Dany, j'ai découvert le tantra en 2013, depuis, j'ai participé à de nombreux stages de tantra dont les cursus tantra hommes de Jacques Lucas et Jean Marc Bélanger (tantra intégral) et les cursus tantra mixte de tantra sud-ouest. J'ai réalisé mon parcours MKP (ManKind Project) en 2021.

Je suis masseur tantrique depuis 2015 et instructeur tantra pour hommes, où je les accompagne dans leur cheminement tantrique depuis 2019.

Je suis formateur aux méditations tantriques d'Osho, j'ai suivi le cursus complet au centre de formation OSHO à Foix. Je suis instructeur tao, formé à l'École du Tao de la Vitalité et je suis également instructeur en mindfulness formé à Paris.

J'ai fait de la philosophie tantra mon mode de vie et j'ai à cœur de le transmettre aux hommes les enseignements que j'ai reçus, afin de les (re)connecter à leur être divin.

Pour chaque stage, je serai accompagné d'assistants afin de mieux vous accompagner sur votre chemin tantrique. Je vous accompagne mais c'est avant tout votre stage et c'est ensemble que nous cheminerons dans le partage, la solidarité et la fraternité.

## Comment se déroule un stage tantra hommes

**Tous nos stages ont lieu dans des domaines en pleine nature, dans un cadre propice à la méditation et à la pratique du tantra.** Les stages commencent le jeudi à 18h30 et se terminent le dimanche à 18h30. Je privilégie les petits groupes (maximum 16 personnes) afin de laisser place à l'intimité et de favoriser la création du lien humain pour que chacun puisse se rencontrer. C'est avant tout vous les acteurs des stages, sans vous ils n'existeraient pas. Je vous accompagne mais c'est ensemble que nous allons cheminer sur la voie du tantra dans le soutien, le respect, la solidarité et la fraternité. Dans les stages rien n'est obligatoire, tout est proposé, tu es le seul responsable de sentir ce qui est juste pour toi.

**L'apprentissage des stages est progressif et s'articule en 4 sessions de 4 jours,** où la proposition de réconcilier les différentes facettes du masculin et du féminin est mise en œuvre à travers divers enseignements tantriques, massages, rituels, structures de développement personnel, cercles de parole, méditation...

**Le programme se fait dans l'ordre chronologique des stages (du T1 au T4)** assurant une progression dans l'apprentissage du massage tantrique et le cheminement vers soi.

Les structures du programme des stages ne sont pas dévoilées à l'avance, un des ressorts essentiels de ce cursus étant d'oeuvrer sur la peur de l'inconnu, d'oser se dépasser en se lançant sans savoir ce que l'on va découvrir, lâcher prise, sortir de sa zone de confort.

## Le cadre des stages tantra

L'esprit des stages « la Voie des Hommes », est d'accueillir, d'accompagner et de **guider avec bienveillance et au plus juste les hommes en chemin vers soi et vers l'autre.**

Les stages de tantra hommes s'inscrivent dans un cadre très strict, que chaque participant s'engage à ne pas dépasser (respect réciproque, confidentialité, sécurité, horaires...).

Ainsi chaque homme est-il garanti de pouvoir vivre l'expérience dans les meilleures conditions : oser s'affirmer, se découvrir soi-même et découvrir les autres, partager ses difficultés sans craindre de jugement.

**Le tantra est une voie de développement personnel**, en aucun cas il ne s'apparente à de la thérapie.



## L'après stage tantra ?

**Après chaque stage tantra, tu recevras un dossier complet au format PDF et Powerpoint qui reprend les informations essentielles du stage**, dont le protocole détaillé avec schéma des gestes du massage tantrique, afin que tu puisses continuer à pratiquer dans ton quotidien. Dans ce dossier, tu découvriras de nouvelles structures, en lien avec la thématique du stage, pour continuer à avancer sur ton chemin d'homme.

Les musiques des stages te seront envoyés via un lien Google Drive.

**Tu intégreras, si tu le souhaites, le groupe Whatsapp**

**« La voie des hommes ».** Un groupe dont l'objectif est de créer et de garder le lien entre tous les hommes ayant participé aux stages, c'est également un groupe de partage et de rencontre pour pratiquer au-delà des stages.

**Deux fois par an te sera proposé un stage « autogéré »** afin de rencontrer d'autres hommes ayant participé au stage tantra et de pratiquer ensemble les enseignements du tantra.

Tu pourras participer à des stages tantra avec thématique : tantra et constellations, tantra et chamanisme, tantra et thérapie alternative...

# Ils témoignent

« Me voici de retour à la maison après ce magnifique stage sur le toucher, à la recherche de son enfant intérieur. Une joie immense d'avoir partagé ces moments si forts en émotions avec autant de très belles personnes, riches de toutes nos différences et tellement complices à la fois, dans la confiance, la bienveillance et l'amour inconditionnel. Merci à Dany de nous avoir guidé si humblement et accompagnés avec tant de professionnalisme dans ce merveilleux voyage. »

## **Alain**

« Il y a des expériences dans la vie où vous avez l'impression d'être à la parfaite place au parfait moment pour vivre le meilleur des instants. C'est ce que j'ai vécu en participant au stage tantra hommes de Dany. Un vrai moment humain et fraternel entre hommes, sans jugement ni appriori. Dany est un être lumineux qui sait accompagner avec le sourire et une formidable énergie. Je ne peux qu'encourager, tous ceux qui souhaitent vivre un vrai moment tantrique, à participer à ses stages. Belle route à tous. »

## **Richard**

« Superbe week-end passé en compagnie d'un groupe de 14 hommes qui dès le premier soir a trouvé une belle cohésion, richesse dans la diversité de chacun, beaucoup de bienveillance et d'amour aussi, le temps est devenu élastique, plus aucune notion de l'heure ! Plusieurs façons d'aborder la méditation et une approche du massage tantra tellement accessible... Avec, cerise sur le gâteau, un lieu magnifique ! »

## **Michel**

« Ce stage a été merveilleux de bienveillance, de partages, de découvertes. C'était émouvant pour moi de rencontrer des hommes dont c'était le premier stage, avec leur curiosité, leur questionnement, leur émerveillement mais aussi avec leurs difficultés, leurs peurs, nous avons vite constitué une petite famille fraternelle, partageant repas, paroles, rires et larmes. La magie du tantra a agi. Dany et son coanimateur ont su créer avec amour un climat propice à la découverte, tout en douceur et en accompagnement. Les exercices proposés ont permis d'entrer graduellement dans l'essence du tantra. »

## **Jérôme**

*Le tantra  
ne se raconte pas,  
il se vit...*



## stages tantra la Voie des Hommes

Rejoins notre belle communauté  
d'hommes en chemin sur la voie du tantra.

**contact@omtantra.fr**  
**Dany 06 58 21 59 10**

[www.omtantra.fr](http://www.omtantra.fr)

© om\_tantra\_lavoiedeshommes

📘 OM'tantra

📺 OM'tantra\_TV