

# SEXUALITÉ & PLEINE CONSCIENCE

Aborder l'intimité autrement



## STAGE SEXUALITÉ & PLEINE CONSCIENCE

*Samedi 26 septembre 2020  
10h-18h, à Mérignac*

*Découvrez le programme de cette  
journée.*

# SEXUALITÉ & PLEINE CONSCIENCE

## Aborder l'intimité autrement

Stage animé par Clémence Linard, sexologue, thérapeute de couple et formatrice, et Jean-Pierre Desfour, praticien en psychologie énergétique et formateur méditation pleine conscience.



Il est commun d'entendre que la sexualité est "naturelle". Pourtant, en raison de notre éducation, de nos représentations et de nos vécus, elle constitue une part complexe de nos vies pouvant entraîner de nombreuses difficultés telles que des incompréhensions, des appréhensions, un manque d'envie, du dégoût, voire des douleurs.

Durant ce stage "Sexualité & Pleine Conscience", vous aborderez l'intimité sexuelle autrement afin de redécouvrir :

- Redécouvrir l'anatomie de la femme et de l'homme faite pour le plaisir
- Comprendre votre corps et votre sexualité
- Identifier vos sources d'excitation sexuelle
- Vivre une sexualité en harmonie avec l'autre

Ce stage d'une journée se déroule dans la plus grande bienveillance, le respect de l'intimité des participants et sans pratique d'ordre sexuelle.

Durée : 7 heures

Tarif : 150€/personne ou 250€/couple

### Les intervenants



**Clémence Linard**, sexologue, thérapeute de couple et formatrice. Elle accompagne des personnes seules ou en couple pour améliorer leur vie sexuelle et affective à l'aide de moyens simples, concrets et efficaces, dans une perspective d'harmonisation de ces deux approches. Elle intervient auprès d'associations et ONG (cancer, handicap, excision...) et est aussi formée en sciences de l'éducation.



**Jean-Pierre Desfour**, praticien en psychologie énergétique, en hypnose et spécialisé dans la gestion du stress et des émotions. Il est formé à la méditation pleine conscience. Il amène son expertise sur les bienfaits d'être dans le moment présent dans tous les aspects de la vie et de l'impact des événements de notre passé sur nos blocages et nos croyances actuels.

### Informations et inscription

06 14 93 16 28 / 06 70 57 04 84

sexpleineconscience@gmail.com

# SEXUALITÉ & PLEINE CONSCIENCE

## Aborder l'intimité autrement

Stage animé par Clémence Linard, sexologue, thérapeute de couple et formatrice, et Jean-Pierre Desfour, praticien en psychologie énergétique et formateur méditation pleine conscience.



### Le programme

#### Partie 1 - Connaitre mon corps et le corps de l'autre

Appareil génital féminin et masculin : clitoris, vagin, pénis et glandes  
Zones érogènes, hormones et neurotransmetteurs  
Principe de la pleine conscience : ne rien attendre, s'arrêter, regarder, agir  
Méditations

#### Partie 2 - Comprendre mon corps et ma sexualité

Désir sexuel et désir amoureux  
Courbe d'excitation sexuelle : réflexe d'érection et de lubrification, excitation génitale et plaisir sexuel, jouissance, éjaculation, lâcher prise et orgasme  
Le stress et la sexualité.  
L'impact des événements du passé sur nos comportements  
Des outils pour aider : respiration abdominale, cohérence cardiaque, EFT, hypnose...  
Méditations

#### Partie 3 - Identifier mes sources d'excitations sexuelles

Sources d'excitation sexuelle, des clés pour une sexualité épanouie  
Troubles sexuels : anxiété de performance, éjaculation précoce, trouble de l'érection, douleurs à la pénétration (dyspareunie), impossibilité de pénétration (vaginisme)...  
Méditations

#### Partie 4 - Vivre ma sexualité en harmonie avec l'autre

Dimension relationnelle : communication, séduction, érotisme, sentiment amoureux.  
L'écoute en pleine conscience  
Ressentir de l'amour et autocompassion  
Méditations

### **Informations et inscription**

06 14 93 16 28 / 06 70 57 04 84  
[sexpleineconscience@gmail.com](mailto:sexpleineconscience@gmail.com)