



## Anne Descombes

De formation scientifique, je me suis rapidement tournée vers les approches psycho corporelles. Diplômée en Eutonie Gerda Alexander et formée à la Gestalt thérapie, je chemine, depuis plus de 35 ans, à la découverte de qui je suis.

*Et je suis femme, mais qu'est-ce que c'est qu'être femme ?*

Qu'est-ce qui en moi relève du conditionnement imposé par des milliers d'années de domination patriarcale et qu'est-ce qui est propre à ma nature de femme ?

Pas facile de répondre tellement tout est intriqué, inconscient... tellement d'angles morts... de blessures... alors, je chemine avec ma petite lumière de conscience. Ma boussole... écouter mon corps, mon cœur, ce que je ressens et apprendre à leur faire confiance.

Et la sexualité est au cœur de cette exploration. Dès la première retraite Making Love avec Diana et Michael Richardson, en 2007, j'ai reçu confirmation de beaucoup de choses que je savais au fond de moi, en tant que femme, mais auxquelles je ne faisais pas confiance. Depuis, avec mon partenaire, Jean-François, nous nous sommes engagés dans ce processus de transformation et beaucoup de choses se sont pacifiées en nous et entre nous.

*Aujourd'hui, j'accompagne d'autres femmes sur ce chemin de découverte :  
Qu'est-ce que c'est qu'être femme ?*

*Je n'ai pas de réponses, mais je suis persuadée que chaque femme recèle au fond d'elle-même une pièce du puzzle et peut contribuer à l'émergence du féminin dont l'humanité a tant besoin.*



## *Le Slow Sex S'aimer en pleine conscience*

Anne et Jean-François Descombes

Poche Marabout, 2019

Ce livre vous invite à vous libérer des pressions imposées par notre conditionnement et les idées reçues, pour ralentir, vous détendre, et découvrir en vous-même comment faire l'amour autrement.

Au fil des pages et d'exercices pratiques, vous découvrirez comment la sexualité en conscience augmente la sensibilité et la vitalité sexuelle, et comment, par sa capacité à restaurer et à générer l'amour, elle est une sexualité véritablement aimante.

Prendre le temps  
de  
se poser dans sa féminité

## Stage femmes

animé par

Anne Descombes

*Un processus pour se reconnecter  
à sa nature féminine profonde  
et à sa réceptivité*

Ce stage est la version française de  
TIME FOR FEMINITY  
conçu par Diana Richardson

### Présence à soi-même et détente

En cultivant la présence à soi-même et la détente, la circulation de notre énergie vitale s'harmonise ce qui est source de vitalité et de bien-être.

*Grâce à des exercices de conscience corporelle, des méditations guidées, le mouvement et la danse, chaque participante développe une qualité de présence à son corps, à ses sensations et à ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même dans l'instant.*

### Sexualité consciente

Des présentations et échanges au sujet de la sexualité permettront de préciser :

- le rôle de l'énergie féminine dans la relation sexuelle homme-femme
- combien le fonctionnement du corps de la femme est différent de celui de l'homme
- l'importance de reconnaître ces différences et de les respecter pour que nos relations sexuelles soient nourrissantes.

*Quand l'élément féminin est honoré, que l'on privilégie la détente et l'ouverture intérieure avant de s'ouvrir à son partenaire, les relations sexuelles deviennent source d'épanouissement et d'amour.*

### S'ouvrir à notre vibration féminine

Notre aspiration à vivre 'en amour' au quotidien peut devenir une réalité quand nous accueillons nos qualités intérieures dans l'ouverture à la vibration féminine intime de tendresse, de grâce, d'amour et de lumière qui est la nôtre.

### Un processus de guérison du féminin

Quand chacune tourne son attention vers l'intérieur à l'écoute des sensations de son corps et des ressentis de son cœur, cela crée un champ d'énergie puissant et rend possible une guérison profonde du féminin.

***Le groupe est limité à 20 femmes.***

### Une retraite en Silence

Cette approche est une invitation à nous détendre dans notre monde intérieur, à écouter notre corps pour nous relier à notre être profond et découvrir la source d'amour qui est en nous.

***Pour soutenir l'écoute du corps et le développement de la présence, les participantes seront invitées à rester en silence, la majeure partie du temps.***

#### Dates

Du 11 au 16 mai 2021

#### Lieux

Le Dodécadôme  
26400 Cobonne  
[www.ledodecadome.fr](http://www.ledodecadome.fr)

Du 25 au 30 juillet 2021

Espace Rivoire  
01430 Vieu d'Izenave  
[www.espacerivoire.fr](http://www.espacerivoire.fr)

*Le stage commence le premier jour à 18h00, accueil à partir de 16h00 et se termine le dernier jour avec le repas de midi, départ vers 15h00.*

#### Prix

**Séminaire: 570 €**

#### *Early Bird*

*Pour les inscriptions me parvenant plus de 100 jours avant le début du stage, j'offre une réduction de 70 €*

**Hébergement en pension complète: de 300 à 445 €**

*selon le lieu et le type de chambre (individuelle ou partagée)*

Alimentation végétarienne

#### Informations et inscription

Pour recevoir un dossier d'inscription contactez-moi via le formulaire contact de notre site internet ou par téléphone au 00 41 21 784 38 61

[www.amourenconscience.ch](http://www.amourenconscience.ch)