

ÉVEIL & SENS

Centre de bien-être · Tantra · Massage · Formation
Aveyron, France • eveil-sens.com



GUIDE POUR LES STAGES TANTRA EN FRANCE

*Le guide honnête et complet pour choisir et vivre
un stage de tantra en toute confiance*

Stéphane & Claudine

Praticiens & formateurs en tantra depuis 2008

07 68 03 93 09 • eveil-sens.com

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| <i>Avant-propos</i> | 3 |
| Chapitre 1 – Introduction | 3 |
| Chapitre 2 – Le tantra : de l'origine à aujourd'hui | 4 |
| Chapitre 3 – Qu'est-ce qu'un stage de tantra vraiment ? | 8 |
| Chapitre 4 – Ce que l'on devrait vivre pendant un stage | 11 |
| Chapitre 5 – Un stage de tantra devrait se suffire à lui-même | 13 |
| Chapitre 6 – Pour qui est fait un stage de tantra ? | 15 |
| Chapitre 7 – Vous êtes prêt à franchir le pas ? | 17 |
| Chapitre 8 – Témoignages | 19 |
| Chapitre 9 – Lexique des termes tantriques | 28 |
| Chapitre 10 – Éveil & Sens : notre histoire depuis 2008 | 33 |
| Contact | 35 |

AVANT-PROPOS

Le mot tantra, en sanskrit, veut dire tissé.

Lorsque l'on vit le tantra avec des êtres qui sont ce qu'ils sont, on les aime dans leur intégrité, dans leur intégralité.

Ce lien qui se tisse, c'est de l'amour au sens le plus pur qui soit.

Ils deviennent votre famille de cœur, celle que l'on choisit.

Une corde invisible nous unit au travers du temps et de l'espace qui nous éloigne.

Chacun constituant un maillon d'une chaîne formant un grand tout.

C'est pour toutes ces personnes, et pour celles qui cherchent encore leur chemin, que nous avons écrit ce guide.

Stéphane & Claudine

Éveil & Sens, 2026

CHAPITRE 2 — LE TANTRA : DE L'ORIGINE À AUJOURD'HUI

Le tantra à ses débuts

Petit cours rapide d'histoire sur la vie du tantra.

Le « tantra » est originaire des plaines de l'Indus entre 1500 et 5000 ans avant notre ère. Ce qu'on désigne généralement sous le terme « tantrisme » est considéré comme ayant une origine qui en a précédé l'expression écrite formelle, laquelle date, pour les premiers documents connus – par exemple les textes de l'école des Kapalikas – du V^{ème} ou VI^{ème} siècle. Il est bon de retenir que la philosophie du tantrisme était principalement de l'ordre de la transmission orale, comme souvent, vers cette ère. Les textes étaient rares car peu de personnes savaient écrire ou lire !

Les experts, encore aujourd'hui, ne sont pas forcément d'accord sur le nombre de textes se rapportant au tantrisme : ils en recensent entre 85 et 108 suivant les avis.

Le mot tantra est composé de la racine verbale tan (tendre) et du suffixe -tra, qui forme des substantifs neutres désignant l'instrument accomplissant l'action en question, et signifie : fil, continuité, chaîne de tissage d'un tissu, succession, méthode, règle, traité. Selon l'interprétation traditionnelle du nirukta, le mot « tantra » est relié phonétiquement aux deux mots sanskrits : tanoti (« expansion ») et trayati (« libération »).

C'est donc un ensemble de textes qui traitent des différents aspects de la vie – la naissance, la mort, la connexion consciente au monde, la vérité profonde de l'être, la méditation, le plaisir de la contemplation, la non-dualité, la responsabilité personnelle dans tous les aspects de sa propre vie, et bien sûr la sexualité dans 3 d'entre eux sur les 108 – que l'on nomme aussi les samhitā, les āgamas et même certains sūtras.

La délivrance est atteinte en intégrant le désir à la spiritualité, par la pratique de rituels et d'exercices yogiques. Le pratiquant (tantrika) doit transmuter son corps pour l'intégrer aux forces de l'univers, en utilisant le désir, énergie du monde. Selon André Padoux, spécialiste du sujet : « le tantrisme veut permettre à l'homme d'atteindre la libération sans renoncer au monde, de parvenir à la paradoxale coïncidence de la manifestation et de la divinité ». La divinité a deux pôles : un pôle masculin, conscient mais inactif (Shiva) et un pôle féminin, actif et créateur d'énergie (Shakti).

Très vite combattu par le bouddhisme et l'hindouisme, considéré comme un mouvement sectaire, il est devenu clandestin – un peu à l'image du début du christianisme. Pour se protéger, il est devenu un mouvement passant les siècles « sous le manteau ». Mais il a continué à se diffuser au travers de l'hindouisme et du jaïnisme. Et ce n'est qu'à partir du VI^{ème} siècle que l'on rencontre des cultes tantriques dans les écoles shivaïtes ou shaktistes, dans le bouddhisme mahāyāna et dans le bouddhisme vajrayāna.

On retrouve encore aujourd'hui des vestiges sur les bas-reliefs, dans les ruines de certains temples où se pratiquait le tantrisme : les sculptures y sont corporellement explicites.

Le tantra est arrivé en Occident durant le mouvement New Age et la libération sexuelle au début des années 70, principalement porté par Osho [1931-1990]. De cette époque est né, par confusion, le côté

sulfureux et sexuel encore connoté au nom du tantra en Occident, alors qu'il n'est rien de cela à l'origine. Selon l'historien Alexandre Astier : « la transgression d'interdits sociaux et moraux ainsi que l'utilisation de la force sexuelle dans le tantrisme ont beaucoup fait fantasmer les Occidentaux. Il s'agit cependant d'une vraie démarche religieuse et spirituelle complexe, très rigoureuse et très difficilement accessible. » Et je le confirme !

Le tantra jusqu'à aujourd'hui

Aujourd'hui, nous parlons pour le tantra de l'Occident de Néo Tantra. Puis on a parlé de tantra de la main droite (le spirituel) et de tantra de la main gauche (l'expérimentation par le corps pour tendre vers la spiritualité). Ensuite, car l'Occident aime bien tout classifier et ranger dans des cases, on a donné 3 couleurs au tantra : le tantra blanc (le spirituel), le tantra rouge (la corporalité) et le tantra noir (culte de la mort pour la renaissance).

Dans le blanc, ce sont principalement des pratiques de méditations et d'explorations intérieures — le corps est seulement un support, un vecteur à l'esprit. Dans le rouge, c'est le chemin de l'expérimentation par le corps pour amener vers une dimension « divine ». Dans le noir, c'est le culte de la mort dans le sens de la renaissance.

Le tantra de demain

Les offres se multiplient et se démocratisent, c'est bien. Plus il y aura de lumière, plus le monde sera éclairé !

Dans cette diversité d'offre en Occident — et plus particulièrement en France, ce qui nous intéresse le plus — le tantra continue son chemin en revêtant de nouvelles couleurs. Il se retrouve mélangé avec le chamanisme, les constellations familiales, les massages tantriques, cachemiriens et Tao, le BDSM, etc.

Est-ce bien ? Je n'en sais rien et je ne suis pas là pour juger cela ! La seule chose que je peux dire, c'est que l'essence du tantra s'en retrouve forcément de plus en plus éloignée.

Le tantra est un univers dans lequel la dualité n'a pas lieu d'être. Et pourtant, nombre d'offres veulent le morceler en tranches comme on découperait un saucisson, et ce dans un but loin de l'esprit originel qui était l'élévation de l'état de conscience.

Vous verrez ou avez vu passer des offres comme : « spéciales célibataires en recherche d'âme sœur, la mixité obligatoire, spéciales jeunes, spéciales vieux », ou encore « spéciales ménopause (non, je ne rigole pas !) ». Et pourquoi pas, alors, des offres spéciales par couleur de peau ou d'yeux ?

Ce ne sont que des transpositions des besoins de la société actuelle : on range tout dans des cases, on répond à la pauvreté sexuelle et sensuelle, mais on ne va surtout pas là où ça fait mal, un travail profond sur soi.

Avant tout, nous sommes des êtres vivants et le tantra ne s'occupe que de cela !

Le tantra est la richesse de tout ce qui constitue le genre humain, que cela soit par son orientation sexuelle, sa religion, son appartenance ethnique, son âge, etc. C'est cette richesse, ce mélange d'expériences, cette diversité d'individus qui donnent toutes leurs couleurs et leur lumière profonde au tantra !

La dérive n'est pas uniquement due aux personnes qui proposent des stages (ce qui constitue l'offre) mais également aux personnes qui veulent « faire » des stages de tantra (ce qui constitue la demande).

Sur l'offre : ne serait-ce pas à nous, initiateurs, d'être plus vigilants et d'être les garants de la transmission de l'esprit du tantra ? Sur la demande : vouloir « faire » du tantra lors d'un stage pour simplement se faire du bien un instant sans vouloir trop rentrer dans le gras du sujet et surtout ne rien changer après dans sa vie. Alors pourquoi ?!

Aux gardiens, les initiateurs dont je fais partie, peut-être résistez à la loi de l'offre et de la demande et transmettez tout ce que le tantra vous aura apporté sur vos chemins.

Aux personnes qui veulent « vivre » un stage de tantra : acceptez d'être dans l'inconfort d'un travail sur vous afin de ne plus avoir de projections ou d'attentes, pour vivre la plus belle des rencontres, celle avec VOUS !

« On m'a fait dire que le XXI^e siècle sera religieux. Je n'ai jamais dit cela, bien entendu, car je n'en sais rien. Ce que je dis est plus incertain. Je n'exclus pas la possibilité d'un événement spirituel à l'échelle planétaire. »

— André Malraux, *Le Point*, 10 décembre 1975

Le tantra n'appartient à personne, il est universel !

Si l'on veut qu'il reste une voie de l'éveil spirituel, il nous appartient à tous d'en être les garants !

CHAPITRE 3 — QU'EST-CE QU'UN STAGE DE TANTRA VRAIMENT ?

Ce qu'un stage de tantra ne devrait jamais être :

- Un stage de sexualité déguisée,
- Une douce orgie pour personnes en manque,
- Un lieu de rencontre pour célibataires à la façon « Meetic like »,
- Un espace où l'on impose des structures et des ateliers sans respecter les limites de chacun,
- Un accompagnement insuffisant (dépassant ses compétences par rapport à ce qu'il propose),
- Une machine à fric (tout travail mérite salaire, mais il y a des limites quand même).

Je suis tellement peiné de rencontrer des personnes qui ont vécu cela. Cela peut engendrer des traumatismes profonds et laisser des traces indélébiles. C'est tout simplement inadmissible.

Ce qu'un stage devrait toujours être :

- Une invitation à se reconnecter à soi, à son corps, ses émotions, son énergie,
- Un endroit où l'on est libre de vivre ce que l'on est en mesure de vivre en l'instant,
- Un espace de respect,
- Un espace d'amour (dans le sens de l'amour inconditionnel),
- Un espace d'écoute active,
- Un accompagnement vigilant, doux et incitateur,
- Ressentir la capacité de l'animateur/animatrice à maîtriser son sujet,
- Un cadre précis et clair.

La philosophie tantrique est l'une des plus anciennes voies de développement personnel qui soit. Elle propose d'accueillir tout ce que l'on est, sans jugement, sans filtre. Ce que l'on vit dans un stage tantra sérieux : de la méditation, du mouvement, des cercles de parole, la liberté d'être, célébrer la vie, des ateliers corporels, du massage, de la communication... Tout cela dans un cadre bienveillant, sécurisant, et toujours respectueux des limites de chacun, où chacun aura la liberté de s'épanouir pleinement.

Le bonheur dans tout cela, c'est qu'il existe autant de couleurs d'enseignement qu'il existe d'animateurs. Il y aura forcément dans cette diversité un stage de tantra qui sera fait pour vous et qui vous attend quelque part.

Nous sommes tous des êtres parfaitement imparfaits car nous sommes humains. Et les animateurs de tantra aussi !

Alors, comme dans tout corps de métier humain, il y aura des enseignements moins bons que d'autres. Ce sera à vous d'être vigilant, et nous vous y aiderons dans ce guide.

CHAPITRE 4 — CE QUE L'ON DEVRAIT VIVRE PENDANT UN STAGE TANTRA

Concrètement, un stage tantra normalement bien conduit ressemble à ceci :

- On arrive souvent avec des questions,
- Parfois avec des appréhensions (souvent, devrais-je dire),
- Et l'on peut en repartir différemment,
- Plus ancré,
- Plus présent à soi,
- Une notion de l'instant présent plus consciente.

Les transformations ne sont jamais (sauf dans de très rares cas) instantanées. C'est quelque chose qui arrive doucement, presque de façon imperceptible au commun des humains. À la façon dont un vin peut décanter, avec le temps qui lui est nécessaire. Il faut le temps de la compréhension, puis encore celui de l'intégration dans sa vie de tous les jours.

Ce n'est pas évident à décrire, car c'est à chaque fois différent et à chaque fois pareil. Les moments d'un stage appartiennent à ce stage, et à ceux qui le vivent. C'est peut-être là l'une des plus belles promesses du tantra : ce qui vous attend, vous seul pouvez le découvrir.

Il n'est pas nécessaire de jeter l'opprobre sur l'animateur avec lequel vous viviez un stage parce que le changement n'est pas immédiat, c'est une possibilité, mais pas une absolue vérité !

Ce changement dépend aussi de vous, de votre réceptivité, de votre perméabilité à une autre évidence possible, à votre aptitude à suivre un programme de stage (s'ils existent, c'est pour une raison : les animateurs savent pourquoi ils les ont créés) et accepter ce qui se présentera à vous.

Faut-il être encore disponible (réceptif) à ce type de changement, assez ouvert à ce que l'on reçoit. Être en capacité, pleine et entière, de pouvoir admettre qu'il existe une autre voie, une autre façon de penser que la sienne. Et ce n'est pas toujours le cas ! Il faut savoir être prêt à ce grand changement.

Ce n'est pas toujours la faute de l'enseignant quand le cadeau tant espéré ne se présente pas. Peut-être s'est-il déjà présenté ?

Mais vous n'étiez pas en mesure de le recevoir ?

Voilà la bonne question !

CHAPITRE 5 — UN STAGE DE TANTRA DEVRAIT SE SUFFIRE À LUI-MÊME

Le tantra à lui seul est un domaine tellement vaste puisqu'il touche toutes les facettes de notre vie. Tellement profond qu'il a de quoi occuper déjà une vie toute entière. Un stage de tantra authentique n'a pas besoin d'être habillé, enrichi ou complété par autre chose pour avoir du sens et de la valeur.

Pourtant, on trouve de plus en plus fréquemment accolées aux mots « stage de tantra » des pratiques qui n'ont rien à voir avec la philosophie tantrique. Exemples :

- Le shibari, qui est l'art de nouer des cordes, d'origine japonaise, technique guerrière à la base destinée à ligoter les prisonniers, peut être une pratique intéressante en elle-même, mais ce n'est pas du tantra.
- L'hypersexualisation, la transgression, les tabous. Certains stages à titres racoleurs qui n'ont d'autre ambition que de titiller la curiosité et l'interdit... tout cela s'éloigne très loin de ce que le tantra est vraiment.
- La constellation familiale est une méthode systémique qui s'intéresse à la façon dont les relations et les liens existent ou non entre les individus d'un même système.
- La Kundalini. Énergie puissante, réparatrice et transformatrice quand elle est accompagnée par quelqu'un qui la connaît vraiment pour l'avoir vécu. Dévastatrice quand elle ne l'est pas. Des psychiatres et chercheurs ont documenté des cas de psychoses déclenchées par des éveils de la Kundalini mal encadrés. Ce n'est pas une mise en garde anecdotique.
- Les clivages qui se développent : stages tantra jeunes, tantra âge d'or, tantra ménopause...
- Des prix qui excluent la majorité du commun des mortels (est-ce mieux parce que c'est plus cher ? C'est très loin d'être une vérité).
- Des groupes triés par orientation sexuelle ou parité imposée.

Tout cela va fondamentalement à l'encontre de l'esprit du tantra.

Avant d'aller explorer les domaines les plus avancés du tantra, ne devrait-on pas commencer par les bases ? Savoir marcher avant de courir, non !

Le tantra ne devrait pas diviser. Il devrait rassembler. Sa richesse est précisément dans la rencontre entre des êtres de tous âges, de tous horizons, de toutes orientations. C'est ce mélange humain, cette diversité accueillie sans condition, qui crée les transformations les plus profondes. Segmenter, diviser, empêcher, c'est appauvrir !

Les domaines plus pointus sont-ils à éviter ? Oui et non !

Prenons le cas d'aller visiter les tabous et interdits sociétaux. Je pense qu'il est déjà nécessaire d'asseoir ses bases. Être en paix avec son corps, son esprit et surtout sa sexualité, avant de pouvoir aller plus loin pour pouvoir le vivre mieux. Ensuite, libre à chacun d'aller sereinement visiter ces endroits.

La dérive n'est pas seulement due aux personnes qui proposent des stages (ce qui constitue l'offre), c'est aussi celle des personnes qui veulent « faire » des stages de tantra (ce qui constitue la demande).

Sur l'offre, ne serait-ce pas à nous (initiateurs) d'être plus vigilants et d'être les garants de la transmission de l'esprit du tantra ?

Sur la demande, vouloir « faire » du tantra lors d'un stage pour simplement se faire du bien un instant sans vouloir trop rentrer dans le gras du sujet et surtout ne rien changer après dans sa vie. Alors pourquoi ?!

Que faire ? C'est à chacun d'y apporter sa réponse en son âme et conscience !

Aux gardiens, les initiateurs dont je fais partie, peut-être résistez à la loi de l'offre et de la demande et transmettez tout ce que le tantra vous aura apporté sur vos chemins.

Aux personnes qui veulent « vivre » un stage de tantra : acceptez d'être dans l'inconfort d'un travail sur vous afin de ne plus avoir de projections ou d'attentes, pour vivre la plus belle des rencontres, celle avec VOUS !

CHAPITRE 6 — POUR QUI EST FAIT UN STAGE DE TANTRA ?

Un stage tantra n'est pas réservé à une élite spirituelle, ni uniquement à des initiés. Il est fait pour toute personne qui ressent l'envie d'aller à la rencontre d'elle-même. Toute personne pressentant qu'il serait bon de faire différemment dans sa vie.

Couples en quête de reconnexion, femmes souhaitant renouer avec leur féminité, hommes cherchant à explorer leur sensibilité, personnes traversant une période de transition ou simplement curieux de vivre une expérience différente. Ainsi que toutes les personnes en duos, pour éviter les pièges dans lesquels ils sont déjà tombés ou pour démarrer quelque chose de merveilleux. Les personnes non-linéaires (LGBTQI2A+) qui seront toujours reçues pour qui elles sont, avec la plus grande bienveillance. Tous les âges sont les bienvenus !

La richesse du tantra est cette merveilleuse possibilité de pouvoir rencontrer des gens de tous âges, de tous sexes, de tous horizons en un seul endroit. Le mélange de tous ces ingrédients permet le partage d'expériences multiples et diverses que l'on n'aurait peut-être jamais espéré. Faut-il être ouvert !

Pour les débutants complets qui n'ont jamais mis les pieds dans un stage — et c'est même souvent les plus beaux départs. Il n'y a pas de prérequis, pas de niveau minimum. Il faut juste avoir envie d'avancer, et être prêt à s'accorder ce temps.

Sauf certains stages avancés, ou par modules à suivre, pour lesquels (cela devrait être annoncé clairement) il vous faut avoir vécu un autre stage avant, ou les modules précédents avec l'animateur/animatrice.

Les personnes que nous recommandons

Ce sont des personnes que nous avons rencontrées, avec qui nous avons pris le temps de vivre des instants, des gens chez qui nous savons que vous serez bien reçus, dans le sens où nous l'entendons. Matière, cadre, chaleur des animateurs/animatrices, bienveillance, capacités.

Ceci est une liste courte et non exhaustive (nous n'avons pas eu la possibilité de rencontrer tout le monde) :

- Tantracoeur : Christine et Patrick (stages de tantra à orientation thérapeutique).
- Amrita : Marie Jésus et Jean-Gabriel (stages sur le tantra et le chamanisme).
- Nathalie Cardinal (stages d'initiation au massage tantrique).

CHAPITRE 7 — VOUS ÊTES PRÊT À FRANCHIR LE PAS ?

Si vous ressentez que c'est le bon moment pour vous. Que vous avez pris le temps de votre recherche pour votre futur stage de tantra, que les mots que vous avez lus ont fait écho en vous (même si vous ne savez pas encore pourquoi), c'est que le prochain moment à vivre sera celui d'un appel téléphonique vers l'animateur/animateur de votre choix.

Posez-lui toutes les questions que vous avez dans le cœur.

Pensez à les noter sur un papier au fur et à mesure qu'elles vous viennent avant le moment de l'appel, cela vous évitera d'en oublier dans le feu de la conversation.

Demandez-lui :

- Qui il/elle est au quotidien ?
- Ne fait-il que du tantra ?
- Depuis combien d'années ?
- Son parcours de vie ?
- Sa ou ses formations ?
- Le programme du stage, même si c'est dans les grandes lignes (il faut savoir garder des surprises) ?
- Écoutez ses réponses : cela correspond-il vraiment à ce que j'ai lu sur son site ?
- Le nombre de personnes prévues ?
- La mixité ou la parité, ou pas ?
- Le cadre du stage ?
- Les conditions d'hébergement prévues ?
- Les repas (fournis sur place ou à amener) ?
- Les tenues à prévoir ?
- Le matériel à amener ?

Toutes ces petites choses qui feront que ce stage sera le vôtre ou non !

Le meilleur moyen de savoir si un stage tantra est fait pour vous ou que c'est le bon moment, c'est d'en parler.

Faites-le !

Si vous le sentez bien, allez vivre ce stage. Et je dis bien en vivre chaque instant, et non pas faire, la nuance est importante et qualitative.

Si vous ne le sentez pas, ne vous forcez pas et passez votre chemin : vous finirez par trouver celui qui sera fait pour vous. J'en suis certain !

CHAPITRE 8 — TÉMOIGNAGES

Ces mots ont été posés librement, du cœur à la page, par des personnes qui ont vécu quelque chose avec nous. Ils nous touchent profondément à chaque fois que nous les relisons.

Nous remercions du fond du cœur chacune et chacun d'entre eux pour ce cadeau inestimable.

Nous nous excusons sincèrement de ne pas avoir pu tous les citer ici : ils sont nombreux, et chacun porte en lui une lumière que nous n'oublions pas.

Vous savez qui vous êtes, et vous êtes dans nos cœurs.

Stéphane & Claudine

Monika — Première découverte

« Néophyte, avec une idée préconçue du tantrisme plutôt orientée SEXE, je suis arrivée à ce réveillon tantrique un peu sur la réserve, remplie de questionnement et très curieuse. Dorénavant ma vision du tantrisme est toute autre. Ces quelques jours m'ont ouvert un chemin riche à découvrir. Claudine et Stéphane sont des hôtes accueillants et bienveillants qui ont à cœur le bien-être de chacun. Sans aucune pression, ils m'ont accompagnée tout au long des ateliers et m'ont permis de dépasser mes craintes et mes doutes. Que de belles rencontres ! D'inconnus, des liens se sont créés. Gratitude à vous trois, Claudine, Stéphane et Jamila. Nul doute que je reviendrai. »

Michelle et Jean — Stage couple

« Nous n'avons pas les mots pour décrire ce que nous avons vécu, mais en tout cas cela a été comme un électrochoc en chacun de nous. Nous n'avions plus passé de soirée complète à nous parler, sauf pour exprimer les déboires de la journée. Le chemin du retour, plus de 5 heures de voiture, est passé dans un flot de communication. La route a été moins longue. Nous nous retrouvons comme il y a des années, et dieu que c'est bon ! Merci à vous deux pour cette belle prise de conscience. »

Bénédicte — Retraite tantrique

« Cette retraite tantrique chez Ô Cèdre Bleu m'a complètement transformée ! J'ai compris que rester dans une attitude de non-attente, de réel lâcher-prise, ouvre la voie de la véritable connaissance de soi jusqu'au plus profond de mes corps physique, émotionnel et spirituel. Vous êtes dans mon cœur pour toujours. C'était juste magique et inoubliable ! J'y retournerai, c'est certain ! »

Pierrette — Art de vivre

« Le tantra : j'ai découvert un mode de vie. Le tantra : le « tout est possible »... Merci pour tout l'Amour donné, reçu ! »

Eric — Réveillon tantrique

« N'ayant aucune expérience dans le tantrisme, je suis arrivé avec une forte envie de découvrir, mais aussi quelques appréhensions. Je suis reparti avec la conviction de m'être enrichi, ouvert dans la relation, la connexion avec l'autre, et avec la forte envie de poursuivre ce chemin. Le stage se déroule de manière très progressive, dans une grande fluidité. On se sent différent quand on repart. On se sent bien. On a envie de revenir. »

Jean-François – 2 ans après le stage massage

« Ce qui ressort des massages que j'offre, c'est très souvent les notions de douceur, lenteur, fluidité... C'est à vous deux que je dois cela. À ce 1er stage pendant lequel, novice, j'ai découvert des gestes techniques de base que je peux maintenant adapter, mêler, en ajoutant la circulation de l'énergie. Quel bonheur de voir la personne massée réagir, d'entendre le ressenti par des mots maladroits, non empruntés au vocabulaire tantrique, mais décrivant si bien ce que la personne a ressenti. Merci à vous pour la part importante que vous avez prise dans mon initiation. »

Marcel – Retraite tantrique

« Je ne connaissais le Tantra que par les massages et je voulais élargir le champ de mes connaissances. Le programme est dense, original, avec de nombreuses activités très variées. Les stagiaires : un délice, de belles personnes riches dans leurs diversités. C'était mon premier séjour au Cèdre Bleu et ce n'est pas le dernier. Je me sens transformé. Je recommande ! Merci Claudine et Stéphane. »

Caroline – Féminin sacré

« J'ai vécu un voyage merveilleux à travers ma féminité, pour aller reconnecter à ma puissance féminine et masculine sauvage. Un moment de partage chaleureux et sécurisant entre femmes accueillantes et non-jugeantes. Des ateliers pratiques corporels m'ont permis de me retrouver, de me comprendre mieux, de m'apporter de la douceur et du plaisir. Merci à Claudine qui nous a accompagnées avec grande empathie et cœur ! »

Rémi – Formation massage cachemirien

« Depuis quelques temps, je recherchais à apprendre ce massage très puissant, envoûtant, le « Graal » de ces approches selon moi. Dehors le temps gris, la pluie, dedans la lumière et l'énergie, la chaleur, les conseils, la bienveillance, le cadre sécurisant, guidé par Claudine et Stéphane. À la recherche du Graal des massages ? C'est par ici ! »

Frédéric – Hommage au lieu

« Ce lieu magique est né de l'amour, du courage, de l'abnégation. Il est maintenant bien vivant ! Merci Stéphane pour ta grandeur d'âme. Merci à nous pour cette tranche sacrée de vie. Merci à l'univers. »

Guy – Retraite tantrique d'été

« Ce fut une retraite magnifique dans un environnement psycho-émotionnel favorable pour aller à la découverte de soi, de Soi et de l'Autre. L'organisation était parfaite, les repas savoureux et variés, les ateliers ludiques et suffisamment divers pour que chacun-e y trouve son compte et progresse vers toujours plus de compréhension de ce qu'est véritablement le Tantra : un art de vivre et toute une philosophie de l'existence. La joie, l'amour, la bienveillance et l'harmonie ont régné tout au long de ces journées tantriques. Bref, que du bonheur ! »

Sabine et Jérôme – Stage couple

« Nous avons eu la chance de réaliser un stage en couple de 3 jours avec Stéphane et Claudine. Nous avons été choyés et entourés pendant tout le stage. Ils ont été très à l'écoute, alliant bienveillance et approche respectueuse. Nous avons réalisé des ateliers variés, personnalisés par rapport à nos besoins et beaucoup de communication. Nous repartons enrichis, plus connectés à nous-mêmes et à notre couple. »

Edwige – Le lieu

« Ô Cèdre Bleu est un havre de paix, un petit cocon confortable, avec une vue magnifique sur la campagne, un parc apaisant sous l'ombre du cèdre centenaire. C'est un lieu où l'on se sent vraiment bien, zen, les pieds en éventail. Les hôtes, Stéphane et Claudine, sont très accueillants et d'une bienveillance sans pareille, ils sauront vous chouchouter. Je le conseille à tous ceux qui veulent se ressourcer. Faites le détour, ça vaut le coup ! »

Catherine – Deuxième escapade

« Vive attente d'une deuxième escapade aveyronnaise. A peine sortie du module 1, un temps de latence, de pratique et de digestion nécessaire, mais en attente certaine du module 2. J'ai beaucoup appris, votre accueil s'est adressé à chacun avec chaleur et respect. Un grand merci à Djamila qui a contribué, par sa cuisine savoureuse, à nous rendre attentionnés et légers comme des plumes sur nos matelas de massages. »

Cléa – Formation massage californien

« Je viens de passer une formation en massage californien pendant deux jours avec une amie, ce fut un voyage humain magnifique. Ça a été un gros choc de voir tant de passion, d'harmonie et de gentillesse venant de deux personnes que nous ne connaissions pas. Cette expérience a été l'une des plus enrichissantes de ma vie. Merci à vous deux pour ces moments inestimables. »

Philippine – Stage

« Des rires, des couleurs, de la danse, des massages, de la musique, les bercements dans la piscine (et quelle piscine !), le parc, la vue... que du bonheur... bref la vie ! Merci pour tout, c'était top ! »

Didier – Stage

« Ramasses-toi, émerges-toi, prends et regarde, l'espace s'est ouvert, tendre et vert, cruel parfois mais le regard bienveillant, l'attente mesurée comme une note de partition apportent cette célébration intime qui nous manque tant au fil des jours gris ou tristes. Rullac-Saint-Cirq et nous voilà repris dans le ressac de la vie, du cirque et de la joie. »

Marie-Laurence – Stage

« Quand la magie opère... c'est juste WaouW ! Merci pour cette semaine magnifique et pleine de surprises ! Je n'oublierai jamais cette semaine remplie de sens, de bienveillance et d'Amour ! LOVE »

Bernard – Stage

« Merci encore pour ce cocon de douceur et d'amour. Merciiii. Je vous embrasse. »

Sylvain – L'indicible

« J'étais venu avec l'idée que ce serait un voyage. Je n'ai pas été déçu. C'est indescriptible. Merci à vous ! »

CHAPITRE 9 — LEXIQUE DES TERMES TANTRIQUES

Āgamas

Textes de révélation tantrique transmis sous forme de dialogues entre Shiva et Shakti. Avec les Samhitā et les Sūtras, ils constituent les principales sources écrites du tantrisme.

Chakra

Du sanskrit, littéralement roue ou disque. Centre énergétique du corps humain. Il en existe 7 principaux, disposés en ligne le long de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au sommet du crâne. Chacun est associé à une couleur, un élément et une dimension de l'être.

Kapalikas

École tantrique shivaïte ancienne, l'une des premières dont on trouve des textes écrits, datant du V-VI^{ème} siècle.

Kundalini

Énergie spirituelle primordiale représentée sous la forme d'un serpent enroulé trois fois et demi à la base de la colonne vertébrale. Réparatrice et transformatrice quand elle est accompagnée par quelqu'un qui la connaît vraiment pour l'avoir vécu. Dévastatrice quand elle ne l'est pas. Son éveil progressif, remontant chakra par chakra, constitue l'un des chemins vers l'éveil spirituel dans la tradition tantrique.

Lingam

Du sanskrit : signe, pilier de lumière. Dans sa dimension spirituelle, le lingam est la représentation sacrée de l'énergie masculine divine, symbole de Shiva. Il est presque toujours représenté en union avec le Yoni, les deux formant ensemble la totalité du monde manifesté. Associé dans la pratique tantrique à l'organe génital masculin, il est abordé avec vénération comme vecteur d'énergie créatrice.

Lotus

Fleur aquatique sacrée dans les traditions hindoue et bouddhiste. Elle pousse dans la boue et s'en extrait pour s'épanouir immaculée à la surface de l'eau : symbole universel de l'éveil. On retrouve le lotus au sommet du logo d'Éveil & Sens, là où la Kundalini s'épanouit.

Mahāyāna

Grand véhicule du bouddhisme, pratiqué principalement en Chine, Corée, Japon et Viêt Nam. L'une des branches dans lesquelles le tantrisme s'est diffusé à partir du VI^{ème} siècle.

Nirukta

Science étymologique védique qui établit des correspondances entre les sons des mots et leurs significations profondes. C'est par le nirukta que le mot tantra est relié aux racines tanoti (expansion) et trayati (libération).

Om / Aum

– Syllabe sacrée primordiale du sanskrit, considérée comme le son originel de l'univers. C'est le début et la fin, le chaos d'où naît quelque chose. Sa vibration sonore est à la fois un mantra de méditation et une représentation de l'absolu. Dans le logo d'Éveil & Sens, le symbole Om apparaît au sommet,

au-dessus du lotus.

Samhitā

Recueils de textes sacrés constituant une partie des écritures tantriques et védiques.

Shakti

Énergie féminine cosmique, principe actif et créateur de l'univers. Pôle complémentaire de Shiva. Dans la philosophie tantrique, Shakti est la force vivante qui anime toute manifestation. Elle est représentée dans le logo d'Éveil & Sens par le serpent rose.

Shiva

Divinité majeure de l'hindouisme, principe masculin de la conscience divine. Pôle conscient mais immobile de l'univers. C'est de son union avec Shakti que naît toute création.

Sūtras

Aphorismes ou traités philosophiques très concis, transmettant une sagesse essentielle sous une forme mémorisable.

Tanoti / Trayati

Les deux racines sanskrites du mot tantra : tanoti signifie expansion, trayati signifie libération. Le tantra est donc littéralement la voie de l'expansion vers la libération.

Tantrika

Celui ou celle qui pratique le tantra. Le praticien tantrique.

Vajrayāna

Bouddhisme tantrique dit de diamant ou adamantin, pratiqué principalement au Tibet, en Mongolie et au Japon. L'une des expressions les plus abouties du tantrisme dans la tradition bouddhiste.

Yoni

Du sanskrit : origine, source de vie. Dans sa dimension spirituelle, le Yoni est la représentation sacrée de l'énergie féminine divine, symbole de Shakti. Associé dans la pratique tantrique à l'organe génital féminin, il est honoré comme source de création et de sagesse. Uni au Lingam, il exprime la complémentarité parfaite et indissociable du masculin et du féminin.

Les 7 chakras du corps humain

| # | Nom sanskrit | Nom français | Localisation | Couleur | Thème |
|---|--------------|-----------------|--------------------|----------|----------------------|
| 1 | Muladhara | Chakra Racine | Périnée | ● Rouge | Enracinement |
| 2 | Svadhithana | Chakra Sacré | Bas-ventre | ● Orange | Émotions, créativité |
| 3 | Manipura | Plexus Solaire | Estomac | ● Jaune | Confiance, volonté |
| 4 | Anahata | Chakra Cœur | Poitrine | ● Vert | Amour, compassion |
| 5 | Vishuddha | Chakra Gorge | Gorge | ● Bleu | Expression, vérité |
| 6 | Ajna | Troisième Œil | Entre les sourcils | ● Indigo | Intuition, sagesse |
| 7 | Sahasrara | Chakra Couronne | Sommet du crâne | ● Violet | Éveil spirituel |

CHAPITRE 10 — ÉVEIL & SENS : NOTRE HISTOIRE DEPUIS 2008

Éveil & Sens est né en 2008 à Cagnes-sur-Mer. Pas dans des locaux professionnels. Dans un salon, grand, chaleureux, vivant. Un espace qui n'était pas prévu pour ça, et dans lequel on a vécu des moments merveilleux pourtant.

C'est là que tout a commencé. Les massages, les accompagnements personnels, les premiers stages de massage en couple. Chaque personne qui franchissait la porte repartait avec quelque chose qu'elle ne savait pas qu'elle cherchait en arrivant. Souvent une meilleure compréhension d'elle-même. La perte de la notion du temps au moment de repartir. Un lien fort qui se tisse.

Mais quelque chose manquait. Un espace à la hauteur de ce qui se vivait. Un lieu qui puisse être, pour reprendre mes mots, le chant de tous les possibles. Avec de l'hébergement, des repas, de la nature. Un endroit où l'on pose ses bagages au propre comme au figuré, et où l'on prend le temps.

C'est ainsi qu'en 2018, Éveil & Sens a trouvé son nouvel écrin : le Domaine Ô Cèdre Bleu, au 39 route de Bontemps, à Rullac-Saint-Cirq, dans l'Aveyron. Un lieu en pleine nature, sous l'ombre d'un cèdre centenaire, avec une vue sur la campagne aveyronnaise qui invite au silence et à la présence.

C'est là que Claudine m'a rejoint, psychopédagogue et Maître Reiki, apportant sa propre couleur, sa douceur, sa profondeur. Ensemble, nous formons un duo complémentaire au service des personnes qui nous font confiance.

Depuis 2008, ce sont des centaines de personnes qui ont franchi notre porte. Des couples, des femmes, des hommes, des débutants, des praticiens confirmés, des gens en transition, des gens en quête. Tous différents. Tous accueillis pour ce qu'ils sont.

Depuis janvier 2026, nos stages avec hébergement sont temporairement suspendus suite aux inondations qui ont endommagé nos installations. Nous travaillons activement à leur reprise. En attendant, nos massages tantriques et cachemiriens, nos soins énergétiques, nos accompagnements personnels et nos formations certifiantes en massage continuent sans interruption.

Le tantra nous a appris que rien n'est jamais vraiment perdu, que tout se reconstruit, comme ce lien invisible qui unit ceux qui ont partagé quelque chose de vrai.

Nous serons là.
Nous le serons toujours.

Stéphane & Claudine

<https://eveil-sens.com> — 07 68 03 93 09

RESTONS EN CONTACT

Pour toute question, pour prendre rendez-vous, ou simplement pour échanger :

Éveil & Sens

39 route de Bontemps

Domaine Ô Cèdre Bleu

12120 Rullac-Saint-Cirq

Aveyron

France

Téléphone : 07 68 03 93 09

Email : contact@eveil-sens.com

Site : eveil-sens.com

© 2026 Éveil & Sens – Tous droits réservés.

Ce guide ne peut être reproduit en totalité ou partie sans accord écrit d'Éveil & Sens.



ÉVEIL & SENS



*Il est né de l'instant, de la présence d'un fort besoin de poser ces mots,
de la conscience qu'il pourrait peut-être être utile à des personnes
au début de leur chemin.*

Et surtout dans l'amour de tous ces moments vécus et de ceux à venir.

*À ma famille de cœur,
celle qui s'est choisie à la croisée d'une pause sur le chemin de nos vies.*

À tous ceux-là et aux autres !

Avec tout notre amour,
Claudine et Stéphane