

## **Tantrična delavnica za ženske**

**Kdaj:** sobota in nedelja od 10.00 do 18.00; datumi so razpisani večkrat na leto; delavnica se izvede, če je prijavljenih minimalno število žensk

**Kje:** City joga center, Ulica Jožeta Jame 12, Ljubljana

**Kdo:** vodi Polona Sepe (Ambikananda)

**Pogoj:** ni pogojev; delavnica je odprta za vse ženske; predznanje ni potrebno

**Informacije:** glej zavihek "Kontakt"

**Prijave:** prijave zbiramo na [info\[at\]kriyatantra.com](mailto:info@kriyatantra.com); število udeležencev je omejeno; vabimo vas, da se prijavite, tudi če ste samo potencialni kandidati

Ženska se ne rodiš, ženska postaneš.

Simone de Beauvoir

Skozi zgodovino so žensko psiho in spolnost raziskovali in razlagali večinoma moški, v tantrični tradiciji pa lahko najdemo drugačne poglede na vlogo ženske, ki bogatijo naše enodimenzionalno razumevanje sebe.

Na delavnici bodo mnoga skrivna in tradicionalna tantrična znanja predstavljena tako, da jih lahko razume in uporabi sodobna ženska.

Delali bomo veliko praktičnih vaj, ki ženski pomagajo razviti njen naravni potencial za doživljanje spolne energije.

Kot pravi Polona Sepe, se veseli tudi vseh pogovorov z vami.

**Polona Sepe (Ambikananda)** je študirala z novodobnimi in tradicionalnimi tantričnimi učitelji in več kot 20 let vodi šolo Krija tantra joge, že 25 let pa raziskuje tudi žensko psiho in spolnost. Ta delavnica je rezultat njenega raziskovanja.



**Program :**

**Eros kot glasnik bogov v Grčji in negativna dediščina krščanstva**

**Spolna anatomija ženske**

**Vaje, ki jačajo senzitivnost vaginalnih mišic in odpirajo telo za doživljanje spolne energije**

**Pomlajevalne vaje in vaje za hormonalno ravnovesje**

**Nivoji ženskega orgazma**

**G točka - resničnost ali iluzija?**

**Uporaba diha za doživljanje orgazma celega telesa**

**Naravni ciklusi ženske**

**Pomen in moč autoerotizma**

**Delo na negativnih prepričanjih, s katerimi sabotiramo svojo zmožnost za doživljanje seksualnosti**

**Seksualnost kot praznovanje življenja in misterij čaščenja skozi zgodovino ter danes**

## **Odzivi na delavnico**

Zame je bilo najbolj zanimivo spoznavati družbeni kontekst, v katerega smo vpete ženske in pa vpogled v razlike med moškimi in ženskami. Delavnica se mi je zdela super! In želim si, da bi se lahko udeležila še kakšne in morda kdaj tudi sama poučevala ženske o podobnih stvareh. Zdi se mi, da potrebujemo takšne stvari in ženske, ki to učijo! Na sproščen in nezategnjen način. Da je lahko blizu vsem! Super popotnica v vsakdan. Hvala!

Andreja

Najprej moram povedati, da sem že dva dni nasmejana, kot nisem bila že dolgo! Vse vaje, ki si nas jih naučila so bile koristne, meni pa predvsem vaja za prsi! Pa tudi tvoja razlaga menstrualnih tednov me je zelo fascinirala. Tudi vaginalne vaje so me prepričale-no, če sem iskrena, tudi tvoja pripomba o »razhojenih copatih« je malo pripomogla. Najmočnejša izkušnja pa je bil definitivno OGNJENI DIH in mislim, da nisem edina. Kljub tvoji razlagi o možnih močnih občutkih, moram reči, da sem bila totalno presenečena nad intenzivnostjo svojih čustev, občutkov med vajo. Noro!!! HVALA!!

Barbara

Glede na to, da je to šele moja druga delavnica s podobno tematiko, sem takoj padla noter, saj je bilo res vse zelo dobro razloženo in predstavljeno, poleg tega si se tudi potrudila, da si našla odgovore na naša, še tako čudna vprašanja. Tudi samo vzdušje v skupini je bilo sproščeno. Tako da, še več takih...mogoče "tantrična delavnica za ženske 2"? Seveda, ko utrdimo vse vaje iz te delavnice. Predlagam še delavnico za moške, saj smo bile s puncami mnenja, da jim ne bi škodilo...glede zanimanja pa...naši fantje sigurno pridejo . Sicer pa, Polona, kar tako naprej! Super si!

Tashya