

# Cocoon

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU SEMINAIRE

A remplir et à adresser à :

**Jean-Paul LACROIX** 17 rue Ernest Renan 75015 PARIS  
Tél: 06 60 04 16 61      www.cocoonez-moi.com

Nom : -----

Prénom : -----

Sexe : ----- Age : -----

Profession : -----

Adresse : -----

-----

-----

E-mail : -----

Tél : -----

**Transport :** Je possède un véhicule et je peux proposer \_\_\_places ou je demande une place en covoiturage.

- Je m'inscris au stage du \_\_\_/\_\_\_/2025 au \_\_\_/\_\_\_2025 ou à la session entière du semestre...
- Je verse **200 euros** d'arrhes par WE par chèque à l'ordre de Jean-Paul LACROIX, (remboursables si désistement avant 1 mois de la date du stage), et envoyé par courrier à l'adresse ci-dessus, accompagné de ce bulletin d'inscription.
- Si le stage, pour des raisons indépendantes de notre volonté était annulé, nous vous renverrons les arrhes.

A-----, le -----

Signature

**Lieu :** La Vallée Rose, Île de France.

Vignes d'Orval, Chemin de la Marnière 28410 Goussainville  
du Vendredi 20h. (accueil à partir de 18h.) au Dimanche 18h.

**2026**

**Session de Printemps/Été:**

06/08 Février, 06/08 Mars, **03/06 Avril**, 08/10 Mai, 12/14 Juin.

du 23 au 30 Janvier à Chiangmai en **Thaïlande**.

**Semaines d'Été**

du 24 au 31 Juillet à Chiangmai en **Thaïlande**.

du 22 au 29 Août dans la **Drôme**.

**Session d'Automne/Hiver:**

18/20 Septembre, 16/17 Octobre, 13/15 Novembre, 11/13 Décembre,  
**08/10 Janvier 2027.**

***Entretien téléphonique obligatoire avec un des animateurs  
avant l'inscription définitive.***

**Animation: 260€ par WE.**

**(Hébergement, nourriture et frais : 190€)**

**Participants :** les sessions sont destinées à des personnes  
motivées, à s'autonomiser, à se reconnecter à elle-même,  
dans la joie et le respect.

**Programme général des Week-End :**

- **Energie :** exercices de respiration intensive pour libérer des blocages sexuels et tensions physiques.
- **Conscience :** pratique d'exercices et de méditations tantriques pour réaliser l'unité du corps - âme - esprit.
- **Action :** démonstration et initiation aux techniques de base du massage tantrique. Échange de massage. Le massage se pratique à l'huile chaude aux huiles essentielles. Les massages se reçoivent nus.

# Cocoon

[www.cocoonez-moi.com/](http://www.cocoonez-moi.com/)

Tél: 06 60 04 16 61

## TANTRA, MASSAGE ET RESPIRATION CHAMANIQUE

Energie - Conscience – Ouverture



animé par:  
**Jean-Paul LACROIX**

assisté par:



**Argyro Davanelou**



**Julien LACROIX**

Expérience tantrique et chamanique corporelle et méditative qui transforme l'énergie par la connexion au toucher, à la vibration, à la respiration et à la pulsation dans le corps. La conscience est reliée au cœur et au corps dans un espace de profonde relaxation et de confiance à l'universel et au divin.

**Le massage**, c'est quelque chose qu'on commence,  
Mais qu'on ne finit jamais, qui continue indéfiniment,  
Et qui devient progressivement plus profond et plus élevé.  
Le massage, c'est un art subtil.  
Il ne s'agit pas seulement d'adresse, Il s'agit plutôt d'amour.

D'abord tu apprends la technique et ensuite tu l'oublies.  
Tu ressens et tu crées des mouvements d'après tes sentiments.  
Quand tu apprends profondément le massage,  
90% du travail se fait par l'amour, 10% par la technique.  
Il ne faut que le toucher, le toucher d'amour,

Et le corps se décontracte.....

Si tu sens l'amour et la compassion pour le massé,  
Si tu le regardes comme énergie de valeur inestimable,  
Si tu es reconnaissant de sa confiance en toi,  
Et du fait qu'il te laisse jouer de son énergie,  
Alors, de plus en plus,  
Tu auras l'impression de jouer de l'orgue,  
Et tu ressentiras la création d'une harmonie en toi.  
Non seulement le massé, mais toi aussi, tu seras soulagé.  
En massant, masse seulement, ne pense à rien d'autre.

Entre dans tes doigts, dans tes mains,  
Comme si ton existence y entrerait.  
Ne sois pas satisfait d'un toucher physique.  
Ton âme pénètre dans le corps de l'autre,  
Et les complexes les plus difficiles se décontractent.

Fais en un plaisir. N'y travaille pas.  
Fais en un jeu, et amuse-toi bien. Osho

### **LE TANTRA**

Le **Tantra** permet de retrouver non seulement joie et plaisir de vivre mais aussi d'élargir le champ des possibles

limité par le "moi-je". Les exercices du Tantra sont là pour permettre la dissolution du moi et la rencontre avec une dimension universelle. **Le danseur disparaît dans la danse. Il devient la danse.**

### **LE MASSAGE TANTRIQUE**

Le **massage tantrique** touche les trois plans: physique, émotionnel et spirituel afin de retrouver ce sentiment d'unité qui nous relie au divin. En nous réunifiant, il nous libère du sentiment de culpabilité qui nous coupe de la vie.

Le **massage tantrique** est à l'image du texte d'Osho:  
amour, ouverture et abandon.

Le **massage tantrique** inclut toutes les parties du corps et comprend également un travail sur les 7 Chakras, afin de les énergétiser et d'harmoniser les corps subtils.

Le **massage tantrique** est à la fois sensuel, tendre et spirituel et très ressourçant puisqu'il est pratiqué en étant centré et connecté à l'énergie vitale, qui fonctionne comme une source dont le courant irrigue tous les chakras et donne la force pour ouvrir son cœur et son esprit.

Le **massage tantrique** plus que les autres encore est une rencontre d'âmes et ne peut se faire que si un accord s'établit entre les deux partenaires du massage. Dans ce chemin spirituel, il est préférable d'avoir fait auparavant un travail suffisant de développement personnel ou de Tantra.

### **LE SOUFFLE VITAL**

Cette respiration devient comme une brise sur laquelle votre conscience s'envole et s'élargie. Ce changement de plan de conscience vous permet alors de modifier votre point d'assemblage de la réalité et de transformer votre vision du monde.

Le mécanisme du « **Gaie-Rire** » se met alors en marche et vous sentez en vous monter le rire, et une joie que vous aviez quelquefois perdue depuis longtemps.

Vous commencez à ressentir alors que l'énergie est bien une réalité sur laquelle s'appuie la médecine chinoise depuis des millénaires. Lorsque vous avez retrouvé cette source de vie en vous, ce plaisir dure et vous le ressentez longtemps.

Plusieurs séances vous permettront d'augmenter et d'entretenir cette force intérieure que vous ressentirez comme une plénitude.

Vous avez recontacté la source de votre énergie vitale. La vie devient comme un feu d'artifice, qui s'exprime et se réalise selon vos désirs profonds.