

TANTRA - GUIDE PRATIQUE POUR UNE RELATION SEXUELLE ET AMOUREUSE ÉPANOUIE

Diana Richardson

Diana Richardson réactualise la pratique du tantra et nous en livre les clés. Elle explique dans ce **guide pratique**, qui est la base de tout son enseignement, comment sortir des rôles préétablis qui enferment la femme et l'homme dans des rapports routiniers où le désir s'émousse et l'amour s'étiole.

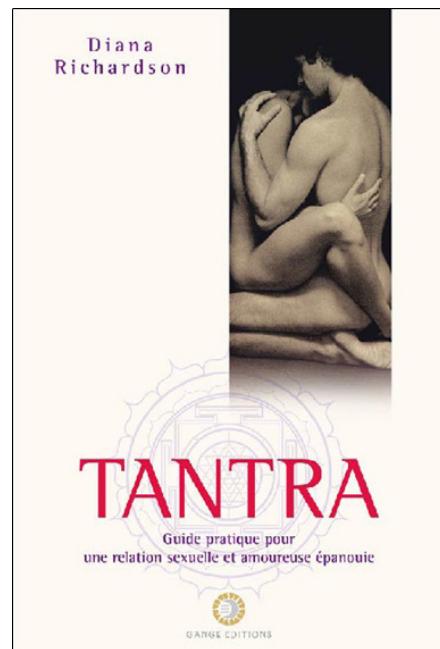
Elle montre pourquoi la relaxation est préférable à l'excitation, pourquoi et comment se défaire de l'obsession de l'orgasme qui engendre tensions et frustrations rendant l'acte sexuel insatisfaisant pour chacun.

Elle recommande de faire l'amour en conscience, en prenant son temps et en étant détendu, ce qui permet de porter une meilleure attention aux sensations, de développer une plus grande sensibilité, d'accroître la réceptivité et de savoir utiliser l'énergie sexuelle comme source d'amour créatrice entre les partenaires.

Elle donne de nombreux conseils pour pallier aux problèmes rencontrés dans la sexualité quotidienne et propose des techniques qui permettent d'aller au-delà du bref instant de plaisir physique immédiat pour connaître une satisfaction sexuelle beaucoup plus profonde et intense amenant à une relation amoureuse pleinement épanouie.

Après s'être consacrée à la défense des droits de l'homme en Afrique du Sud dont elle est originaire, Diana Richardson s'est tournée vers les thérapies corporelles et la méditation. Ainsi amenée à s'intéresser au pouvoir de transformation de l'énergie sexuelle, elle a étudié les techniques tantriques. Depuis 1993, elle anime des séminaires avec son partenaire Michael et guide les couples dans l'art de faire l'amour en pleine conscience. Elle a écrit plusieurs livres sur l'approche tantrique de la sexualité dont celui-ci est le premier ; il a été traduit dans plusieurs langues.

**Guide pratique qui reprend en fin de chaque chapitre les points clés.
Des séminaires pour les couples ont régulièrement lieu en France.**



Réf. 68233

Précommande n°: L99130

09/09/2019

22,50 €

Livre Broché • 288 pages • 15 x 22,5 cm

Illustrations N&B

Collection : « Bien-être »

Santé - Bien-être

Sexualité - Relation de couple - 052

**Tantra
Tantrisme
Sexualité
Couple**

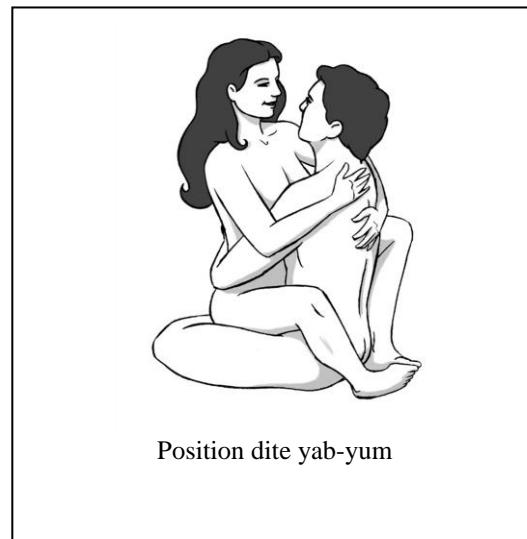
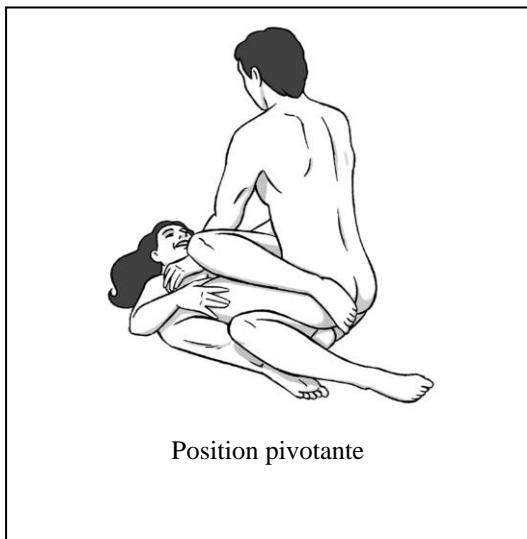
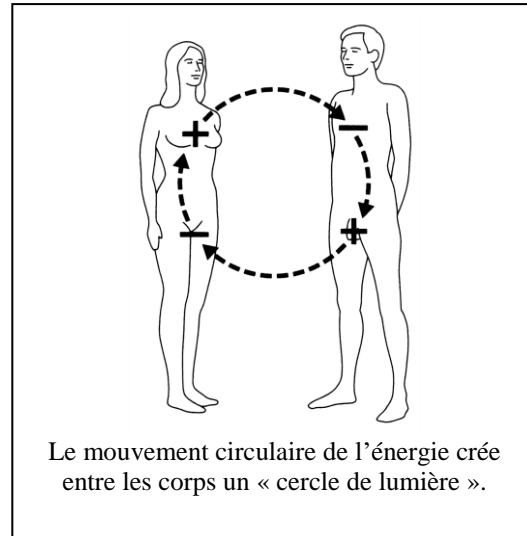
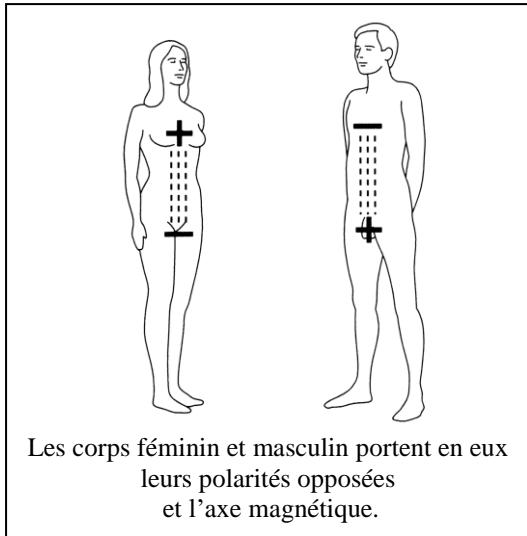
Table des matières

- I La sexualité
- II Les Clés de l'Amour
- III La sexualité au quotidien.



DG DIFFUSION – La distribution alternative – Z.I. de Bogues – 31750 Escalquens
Tél. : +33 (0)5 61 00 999 – Fax : +33 (0)5 61 00 23 12

Remplace EAN 9782911096235



Quelques illustrations
Tantra, guide pratique pour une relation sexuelle et amoureuse épanouie