

DE LA PRINCESSE À LA MAGICIENNE

*Insuffler de la Magie
(Sexuelle) dans votre relation !*

Avec Emmanuelle Duchesne



Partie I :

Prendre la responsabilité de ma sexualité :

*Sortir du syndrome de la princesse endormie :
passive, impuissante, ignorante.*


Apprendre à recevoir

Avec grâce et gratitude, sans se sentir redevable : "Ma réception est mon cadeau".

Apprendre à désirer


Qu'est-ce que je veux ?

Concrètement puis-je le dire ? Le décrire ?



**Communiquer clairement,
directement et simplement :**

*Mes limites, mes besoins, mes
feedbacks, et mes désirs !*



**Communiquer clairement,
directement et simplement :**

*À chaque fois comme la première
fois et sans passive-agressivité.*

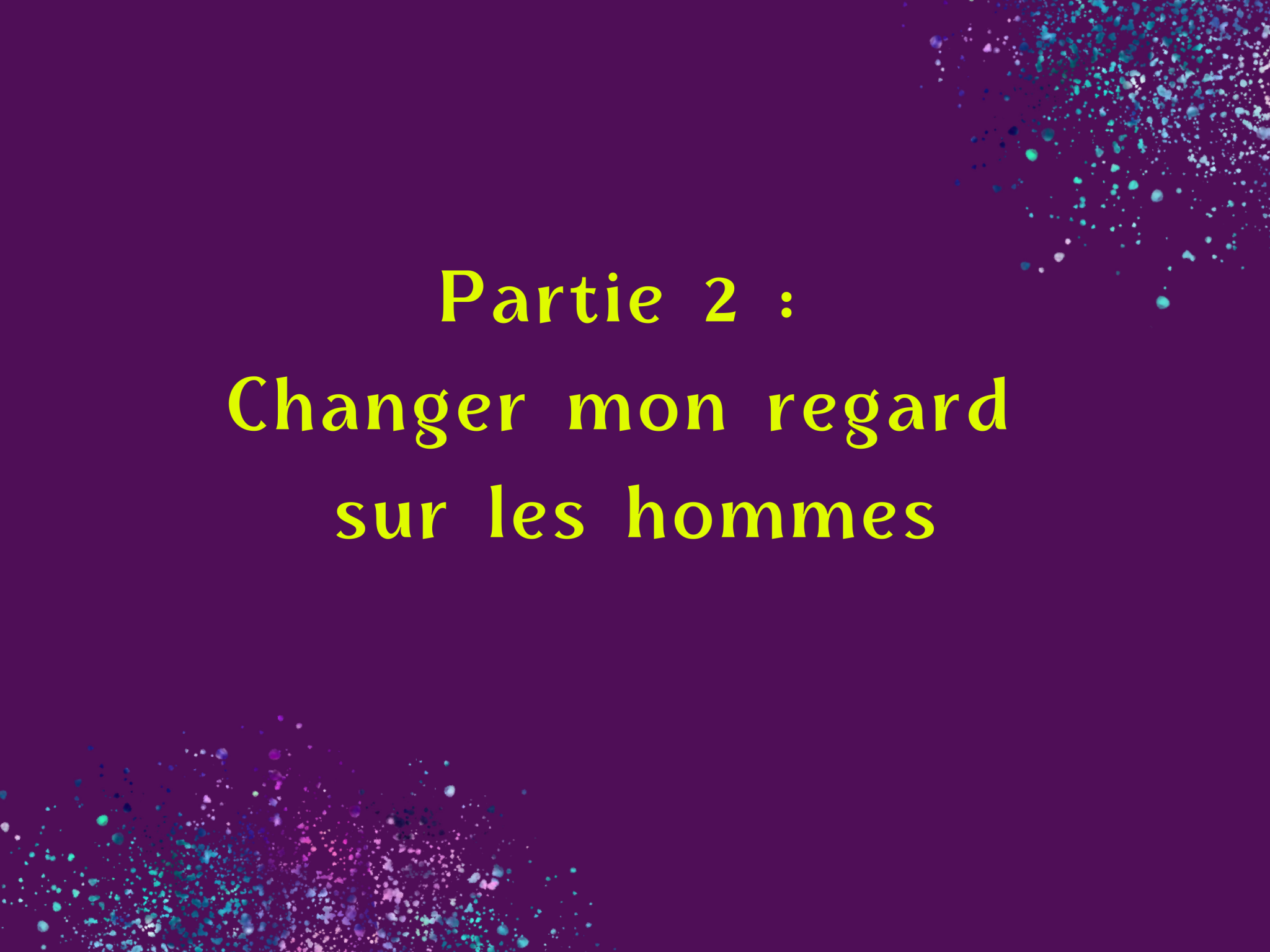
Cultiver mon éros :

*Pratiques personnelles;
masturbation pleine conscience,
SXBBM, Méditation Orgasmique,
danse, mouvement, chant, etc.*



Cultiver mon désir :

*S'arrêter sur un pic, ne plus jamais
faire plus pour l'autre que pour soi.*



Partie 2 :
**Changer mon regard
sur les hommes**



Me mettre à sa place :

Comment a-t-il été éduqué ?

Comment a-t-il été conditionné ?



Me mettre à sa place :

*Prendre l'initiative, le contrôle,
être active dans la sexualité.*



Me "démêler"


Pour ne plus lui donner
de messages contradictoires.



Demandeur pardon



Éradiquer les non-dits



**Donnez-lui un truc
pour s'améliorer à
chaque fois.**



3ème partie :
Ensemble



**Le débrief après
chaque fois.**

Les pratiques et les "challenges"

- *Pas de pénétration pendant X temps.*
- *21 jours sans chercher à provoquer une éjaculation*
- *Circlusion pendant x temps.*
- *Position de Slow Sex tous les jours*

- *10/30 jours de Méditation Orgasmique*
- *Masturbation de pleine conscience.*
- *1 à 3 Désirs, Gracitudes, Non dit / jour*
- *Exercices du livre d'Emmanuelle*



DR SHAKTI MARI MALAN

*L'éveil de la femme
à la sexualité tantrique*

MANUEL PRATIQUE



LE COURRIER DU LIVRE

L'ART du
BONHEUR
au *féminin*

**Regena
Thomashauer**
«Mama Gena»



RM

*Les érotypes de
Laura Pynson*



*Le Cercle de
Rubina Luna*



**Méditations
intimes guidées**

Un espace réservé
exclusivement aux femmes
pour se reconnecter à soi

Plus d'infos en cliquant dans ma bio !

Margot Fried Filliozat

*Les Méditations Intimes de
Margot Fried Filliozat*

A close-up photograph of a person's hands holding a small pile of brown, dried leaves and a single pink flower petal. The background is a soft-focus ground covered in many more brown leaves, suggesting an autumn forest floor. The lighting is natural and warm.

LA MASTURBATION PLEINE CONSCIENCE

auto-érotisme, self-love, self-pleasure

Cycle sur 4 semaines

Groupe de coaching

*La Méditation
Orgasmique*