

Primer trimestre



Mes 1

Introducción y Preparación

Semana 1: Introducción al Tantra y Presentación del Taller

Teoría:

Presentación del Taller:

Bienvenida y presentación.
Explicación del objetivo del taller y estructura por cada trimestre.
Reglas y expectativas del taller: confidencialidad, respeto y participación activa.

Introducción al Tantra:

Definición de tantra..
Beneficios del tantra para la vida personal y la masculinidad.
Mitos y realidades sobre el tantra.
Cómo el tantra puede ayudarnos a conectar con nuestra esencia.

Impacto del Tantra en la Vida Diaria:

Cómo el tantra puede transformar nuestras relaciones, trabajo y bienestar emocional.
Ejemplos y testimonios personal.

Preparación para las Prácticas Futuras:

Breve explicación de lo que son las meditaciones activas y cómo prepararse para ellas.
Importancia de la regularidad y el compromiso con la práctica.

Meditación de la piletta

Semana 2: Conexión con el Cuerpo

Teoría: La importancia de la conexión con el cuerpo en el tantra.
Cómo el cuerpo guarda y libera energía.

Práctica:

Meditación Dinámica de Osho

Semana 3: Liberación de Energías Bloqueadas

Teoría: Cómo las energías se bloquean en el cuerpo y su impacto en la masculinidad.

Práctica:

Meditación Kundalini

Semana 4: Chakras teoría y meditacion

Teoría: Información sobre los chacras, entender el significado de cada uno para después el proximo encuentro hacer las meditaciones dinamicas de chacras

Práctica:

Meditacion de chacras.

Mes 2

Llegando al corazón

Semana 5: Respiración y Energía

Teoría: Técnicas de respiración para activar y armonizar la energía.

Práctica:

Chakra Breathing

Semana 6: Despertar la Sensibilidad

Teoría: Importancia de la sensibilidad en el tantra y cómo desarrollarla.

Práctica:

Chakra sound

Semana 7: Conexión con la Naturaleza

Teoría: El papel de la naturaleza en el tantra y cómo conectar con la energía natural.

Práctica:

Chakra dance

Semana 8: Liberación Emocional

Teoría: Conexión entre emociones y energía sexual, y cómo liberar emociones reprimidas.

Práctica:

Meditación Nataraj



Mes 3

Exploración de la Sexualidad Tántrica

Semana 9: Despertar del Cuerpo Energético

Teoría: Comprender y activar el cuerpo energético y sus centros.

Práctica:

Meditación Chakra Sounds

Semana 10: Transformación de Energías

Teoría: Transformación de la energía sexual en energía espiritual.

Práctica:

Meditación Chakras loops

Semana 11: Sanación Energética

Teoría: El proceso de sanación en el tantra y cómo sanar el cuerpo energético.

Círculo de Reflexión:

Compartir experiencias, aprendizajes y desafíos encontrados durante el taller.

Semana 12: Evaluación y Reflexión

Teoría: Reflexión sobre los tres meses de práctica, revisión de experiencias y aprendizajes.

Práctica:

Meditación a elección de los participantes: Los participantes eligen una meditación practicada previamente para repetir y profundizar.

