FORMACIÓN ONLINE

LA ESENCIA DEL TANTRA

Una formación en la psicología del despertar

XAVI DOMÈNECH INSTITUTE

2021-2022

FORMACIÓN ONLINE
LA ESENCIA DEL TANTRA

Una formación en la psicología del despertar

*El **Tantra** ha sido uno de los pilares fundamentales del Instituto y de la historia de Xavi Domènech como Maestro desde hace más de **20 años**.*

*El enfoque del Instituto entiende **La Esencia del Tantra** como un **proceso vivo** en que investigamos experiencialmente las diversas **dimensiones de nuestra esencia**, para abarcar lo más ampliamente posible el abanico de **facetas de la vida humana**, desde lo más cotidiano hasta nuestra relación con lo divino.*

La FORMACIÓN ONLINE ofrece una **exploración continua** de nosotros mismos, a través de prácticas individuales y en grupo, investigación dialéctica *(inquiry)* y meditación, entre otros, ofreciendo un **acompañamiento íntegro** y efectivamente esclarecedor.

El formato de nuestra **ESCUELA ONLINE** permite una ventajosa **continuidad**, con espacios siempre abiertos en los que nos adentrarnos en este viaje interior, apoyados por la comunidad y por el equipo del Xavi Domènech Institute, **desde donde estemos y con la frecuencia que elijamos**. En este canal tienes acceso a **material exclusivo** mensual, sesiones en vivo con Xavi, talleres online, recursos de apoyo y ejercicios grupales con los otros miembros de nuestra comunidad internacional, para que así tu formación sea mucho más sólida y constante.

El **formato de esta formación es **circular**,*
puedes entrar en cualquier momento del año
que lo desees o que sea más conveniente para ti.

"Cuando combinamos coraje y compasión,
asertividad y amabilidad,
nuestra fuerza y amabilidad esenciales
nos ayudan a estar donde estamos."

A.H. Almaas

METODOLOGÍA

UN ESPACIO SEGURO - INTEGRATIVE LOVE APPROACH (I.L.A.H©)

Este espacio nos brinda la posibilidad de estar en un **continuo estado de investigación y curiosidad** que permite la disolución de las compensaciones y el despliegue de una conciencia que acepta lo dual. Más que estar enfocado en metas específicas, o pretender instaurar técnicas o éticas de comportamiento, permite integrar el cuerpo, las emociones, el ser, lo sexual, lo social, la mente, lo personal y lo transpersonal, tocando la dimensión espiritual. Por eso **es una aproximación que integra todas las facetas de nuestro ser desde el amor compasivo**, responsabilizándonos por nuestro bienestar.

La manera en que se logra dicha transformación conectada con la propia autenticidad, es a través de **un proceso altamente estructurado a la vez que espontáneo y fresco, desarrollado durante más de dos décadas**. Actualmente toma la forma de lo que llamamos **INTEGRATIVE LOVE APPROACH (I.L.A.H©) – La Aproximación Al Amor Integrativo.**

Este sistema está diseñado para que el estrés y el trauma sostenidos por nuestro sistema, espontáneamente encuentren una **resolución terapéutica**; una liberación y relajación que dan paso a nuestra simplicidad, inocencia, y belleza natural. Retornando a la **conexión con el cuerpo** y entendiendo experiencialmente **la raíz emocional** de sus manifestaciones, reconectamos con su sabiduría innata, y ello nos lleva naturalmente hacia un camino de sanación, enraizándonos en quien realmente somos. Conectamos con el reconocimiento compasivo de aquello que genera una desconexión de la naturaleza esencial, para **liberar las resistencias** y abrir paso al **flujo natural del bienestar** en todos los aspectos de la vida.

A su vez es también un método enfocado a **entender y desarrollar un acercamiento a la esencia**, un profundo estudio en la arquitectura de la persona, un viaje que nos lleva a transitar **desde el carácter hasta paisajes significativos del alma**.

"La práctica es el interés, el amor, el impulso, la tendencia, el movimiento, a ser lo más auténtico posible, a ser lo más real posible."

A.H. Almaas

¿PARA QUIÉN ES?

Personas con experiencia previa o sin ningún tipo de experiencia son bienvenidas a nuestra **Formación Online**.

Resulta óptima para terapeutas somáticos, gestálticos y transpersonales. Son bienvenidos igualmente trabajadores sanitarios y sociales, y cualquiera que busque una experiencia más profunda e íntegra de su propia humanidad, apoyándose en la Mística, en las herramientas del Tantra y la Terapia Humanista.

Si sientes el anhelo de reconocer tu Yo más profundo, amplio y real, te acompañamos en un espacio seguro, a vivir un proceso de sanación a través de la escucha del cuerpo, la meditación y la investigación dialéctica.

"Los temas de las sesiones son cosas que nunca te preguntas, pero cuando lo haces, te hacen *click* y sientes el cambio dentro. Tengo que recordar sesiones como esta para darme cuenta de que sí existe esta gran transformación."

Pedro / México

"Me encanta esta comunicación donde conecto con mi ser, con quien soy yo y al conectar con mi preferencia en el cuerpo RECUERDO QUIÉN SOY, qué soy, qué somos.

Es un tesoro."

Ros / España

PROGRAMA MES A MES

Cada mes trabajamos un tema de exploración diferente, apoyado por **prácticas de grupo** con instrucciones pregrabadas, **encuentros en vivo** dirigidos personalmente por Xavi, **meditaciones corporales y estáticas**, y cursos trimestrales de 3 días para generar un impacto más profundo en el proceso individual y grupal. Además de los encuentros, siempre habrá recursos en **video/audio/texto** apoyando el tema propuesto. Es un verdadero camino que **integra la mística y la psicoterapia humanista** para generar una transformación real en cada participante, acercándonos a nuestra **esencia sana, libre y gozosa**

ESTOS SON NUESTROS TEMAS MENSUALES:

Uniqueness... todo el trabajo que hacemos en el Tantra tiene que ver con **conectar con tu esencia,** con entrar en este espacio de **reconocimiento**. Cada uno de nosotros posee algo único, una manera de ver el mundo, de sentir, de amar. Entrar en tu **unicidad** en realidad es una de las vías más preciosas de reconocer tu esencia. Se nos ha enseñado a juzgarnos, a estar sometidos a una serie de condiciones para recibir amor. Esta enseñanza es el **proceso de cerrar los ojos y dejarte caer hacia adentro**; ahí dentro, lo que hay, lo que es, **es lo que eres**. En estas cuatro semanas te vas a adentrar en la aventura de ser tú mismo, disfrutando y descubriendo **lo que realmente eres** y reconociendo las cualidades que te hacen **único**.

¿En qué crees que brillas y eres único/a?
¿Cuál es tu manera única de tenerle miedo a la vida?
¿Qué anhelas vivir/experimentar/entender?
¿Cómo te muestras a las demás personas?

LA RELACIÓN CON UNO MISMO

Esta es un área de investigación apasionante porque normalmente ponemos **todo el foco en los otros**. Es una oportunidad para inspeccionar dentro de ti y darte cuenta de **cómo es la relación contigo mismo**, que es una relación de 24 horas al día. En este módulo vamos a **segmentar** todas la áreas de esta relación y vamos a dar aire, oxígeno a este abanico. En el día a día nos dejamos llevar por las corrientes de lo aprendido, de lo que se supone que debemos ser, y esto es básicamente agotador. En cambio, el **hacernos conscientes** de estos comportamientos nos ayuda a **abrir espacio** dentro de nosotros y sobre todo a generar **libertad.**

¿Cuál es tu relación contigo?
¿Cómo usas tu tiempo contactando contigo?
¿Qué dice tu juez interno sobre ti?
¿Cómo vive y siente tu corazón la vida?

EL CAMPO RELACIONAL

Tu sistema nervioso reacciona de manera distinta dependiendo de con quién/qué estás relacionándote en cada momento. **Entrar en contacto con una persona** o lugar te puede generar alegría, calma, frustración, resistencia, miedo, paz, etc. **El ser humano no existe sin un campo relacional**, no hay un ser completamente desvinculado en el planeta. La **exploración del campo relacional** se trata entonces de aprender a reconocer estas **reacciones del sistema nervioso** y de darles espacio a través del **sentir** en el cuerpo. Porque **observando** la manera como el cuerpo se contrae o se expande frente a una persona o situación **vamos encontrando las respuestas** que nos llevan a **comprender** y **mejorar** la manera **como nos relacionamos** con el mundo.

¿Qué sientes cuando estás delante de otra persona?
¿Por qué tu cuerpo reacciona de determinada manera?
¿Cómo te sientes en la casa y en el trabajo?
¿Qué te aporta el estar consciente y estar en contacto con el campo relacional?

RECURSOS INTERNOS

La salud es inherente a todos los cuerpos vivos, es una evidencia del sistema en equilibrio. Aunque hayamos sufrido traumas o tengamos historias de vida complicadas y dolorosas, **todos poseemos dentro algún rincón interno** donde nos sentimos a salvo y donde encontramos nuestra plenitud. Por eso, conocer nuestros recursos internos es de **vital importancia para enfrentar las situaciones de la vida que nos generan estrés, tristeza, bloqueo o trauma**. En inglés “recurso” es “re-source”, o sea volver a la fuente. Volver a ese espacio dentro de ti donde tu sistema está regulado, despierto, disponible, enraizado, vivo. Durante este módulo vamos a aprender a **encontrar estos estados interiores en donde la sanación, la sabiduría y el gozo fluyen de manera natural**. Encuentra un lugar en tu propio cuerpo donde estás a salvo.

¿Dónde sientes la energía?
Recurre a un paisaje interior en el cual te puedes sentir relajado.
¿Cómo se siente en el cuerpo, qué provoca en ti?

FUERZA DE VIDA ENERGÍA Y PASIÓN

Cuando haces lo que quieres la vida se despliega de una manera fácil, cómoda, pasional, saludable. La fuerza de vida se manifiesta cuando te sientes relajado y fluido con lo que estás haciendo. **La fuerza de vida es tu fuego, tu coraje por hacer lo que sí quieres y decir no frente a lo que no lo deseas.** Cuando estamos desconectados de la pasión de la vida nos volvemos más mentales y tenemos la tendencia a juzgar más. Este proceso está encaminado a **conectar con el corazón, está vinculado al instinto y a la sexualidad, a vivir espontáneamente y de manera libre y desvergonzada.** Conectar con tu propio fuego te lleva a atravesar el miedo a ser tú y hacer lo que deseas para ser feliz.

¿Qué es lo que te cuesta de decir que no?
¿Qué te aporta vitalidad en tu vida?
¿Qué tienes miedo de perder?
¿Qué es lo que quiere el corazón?

ENRAIZAMIENTO PRESENCIA y SEXUALIDAD

El enraizamiento es la experiencia de conexión con la tierra, donde tenemos la certeza de estar sostenidos. **El enraizamiento nos conecta con la fuente de armonía, equilibrio y presencia**, y abre la oportunidad para que nuestro sistema energético y nervioso, al estar conectado con esta polaridad, realice descargas cuando acumulamos tensión, estrés o carga traumática. Nos conecta con la dimensión de la presencia, del ahora, que es donde todo sucede. En este módulo vamos a indagar **cuál es nuestra relación con el ahora, o sea con todas las cosas que hay, con la vida**. También vamos a descubrir esos momentos en los cuales nos disociamos y cómo utilizarlos para **integrarnos de nuevo al presente.** Vamos a rehidratar el vínculo con el ahora, con la vida, con el misterio, con la existencia.

¿Cuál es tu relación con tu cuerpo?
¿Qué tipo de sexo/sexualidad te desenraiza y cuál te enraiza?
¿Qué te impide estar presente?
¿Qué nutre tu presencia?

RELACIONES I y II

En este proceso de dos meses, nos adentramos gradualmente en las diferentes facetas que este gran campo de las relaciones incluye. **Toda relación es un espejo, y nos habla de nosotros mismos**. Ese "yo" con el que nos identificamos, tan íntimo y propio, no se puede desligar de la relación con nuestros padres y familiares, con nuestros educadores, con nuestros amigos, nuestras parejas, con el campo relacional en que vivimos... al explorar hacia afuera estamos descubriendo hacia adentro, y viceversa. "***Restablecer y sanar el vínculo social sirve para traer consciencia a ese espacio y esto significa traer consciencia a la vida en sí.*** *El objetivo es crecer, madurar, aumentar la autorresponsabilidad, el autoconocimiento, tener* ***relaciones más sanas y basadas en la confianza y la libertad.*** *Aprender a relacionarse es, básicamente, aprender a amar.*" - Xavi.

¿Qué es lo que necesitas de tus relaciones?
¿Qué es lo que le exiges a tus relaciones?
¿Cuándo y cómo sobrepasas tus límites?
¿Cómo te sientes cuando te relaciones fluidamente y en armonía?

SEXUALIDAD TÁNTRICA

Mucho se ha hablado de la sexualidad tántrica; sin embargo el **Tantra va mucho más allá de la sexualidad**: es una manera de vivir la vida, de estar, de saborearla y de comprenderla. La sexualidad tántrica en realidad es la manera en cómo el cuerpo naturalmente expresa lo que es, lo que siente y para lo que está diseñado. **La sexualidad tántrica es una sexualidad esencial, o sea que forma parte de la esencia: es el despliegue de todas las cualidades inherentes al ser.** En nuestros tiempos esto se convierte en el exquisito arte de escuchar la verdad más profunda de tu cuerpo y de tu alma. Es el arte de **despertar la naturalidad, la majestuosidad y la sencillez del instinto** en aquel lugar dónde se encuentra con la dimensión de lo sagrado y lo divino.

¿Cómo, cuándo y por qué contraes tu energía sexual?
¿Qué relación tiene tu sexo/tus genitales con el resto del cuerpo y viceversa?
¿Qué emociones acompañan tu sexualidad?
¿Cuál es tu relación con tu piel?

LOS SIETE CHAKRAS EN EL DÍA A DÍA

Desde la tradición hindú los **7 chakras** contienen la sabiduría de la consciencia integrada en el cuerpo y en la formación los trabajamos como **los 7 portales de la consciencia humana**. Cada uno de ellos nos habla de las cualidades de nuestra esencia y al escucharlos logramos ver las capacidades inherentes a nuestra naturaleza. Esto nos permite también identificar nuestros bloqueos, carencias y dificultades. **Aprender a escuchar, a comprender y a nutrir estos siete aspectos es aprender a cuidarnos a nosotros mismos.** Sin duda alguna se trata de un apasionante viaje hacia nuestro cuerpo físico y energético, nuestras emociones, nuestro individuo, nuestro corazón, nuestra creatividad, nuestra conciencia y lo transpersonal a través de nosotros. Haciendo un recorrido desde el primero hasta el séptimos chakra **viajaremos desde lo terrenal hasta lo divino para finalmente conectar con la fortaleza de nuestra vida**, con nuestra habilidad para vivirla, permitiendo que todo lo falso se desmorone; entonces podremos experimentar la majestuosidad de la vida y el anhelo real de vivirla íntegramente en nuestro día a día.

¿A qué emoción estás apegado?
¿Cuál es tu relación con tu cuerpo?
¿Cuál es tu relación con el momento presente, con el ahora?
¿Te sientes libre para expresar tu verdad?

“No es una técnica sino una oración. No se guía por la cabeza sino por la relajación en el corazón. Por favor recuérdalo. Muchos libros han sido escritos sobre el Tantra, todos ellos hablan de la técnica pero el Tantra real no tiene nada que ver con una técnica. Sobre el Tantra real no se puede escribir. El Tantra real tiene que ser absorbido.”

Osho

4 TALLERES DE TRES DÍAS INCLUIDOS EN LA FORMACIÓN

Cada trimestre realizamos un taller intensivo de tres días durante un fin de semana para profundizar en temas relevantes y relacionados con la Formación:

EXPLORANDO LA RELACIÓN DE PAREJA

Este encuentro abre un espacio de indagación y meditación, donde **la escucha del cuerpo nos indica aquello que necesitamos ver sobre el lugar en que estamos respecto a una de las relaciones más íntimas y significativas que podemos encontrar en la vida: la relación de pareja**. A través de esta exploración, veremos cómo usar las dificultades y el dolor en las relaciones de pareja para abrir el corazón generando más confianza, bienestar y, en definitiva, un amplio espacio de amor.

Trabajamos en **restablecer un estado de salud relacional** que nos permita interactuar de manera armónica y honesta, escuchando nuestras propias necesidades y comunicándolas con amor y claridad. Por encima de todo, abrimos un espacio para **indagar en nuestra verdad más profunda** y así reconocer los espacios más inconscientes de nuestra psique, observando nuestras resistencias internas y nuestras sombras, y **abrazando compasivamente todo aquello que rechazamos, negamos, o nos da vergüenza de nosotros mismos, que ha boicoteado nuestro encuentro con el otro**.

Este es un espacio de práctica para **relacionarnos de manera auténtica** y aprender a confiar en la verdad de cada uno y la conexión con el otro.

¿EN QUÉ TEMAS INDAGAREMOS?

- **Juicios –** aprender a aceptarte a ti mismo y al otro tal y como sois.
- **Fusión/Individualización –** aprender a acercarte y abrirte al otro, y a tomar tu propio espacio individual.
- **Anhelos/Frustración -** reconocer y comunicar nuestras necesidades, aprender a escuchar el anhelo de cada quien y gestionar la frustración.
- **Afectividad y sexualidad -** un espacio para comprender los distintos “bloqueos”. Qué genera la dificultad para encontrar pareja o para crear una relación sana y perdurable.
- **La importancia de la meditación y la escucha –** cómo crear un campo de amor compasivo y una comunicación honesta para aprender a andar juntos en el Amor.

SANANDO EL TRAUMA SEXUAL

En su estado natural, la dimensión de la sexualidad es una **puerta al gozo**, al cuerpo, al placer y la celebración; sin embargo es también una de la áreas que más despierta **vulnerabilidad**, razón por la cual requiere infinita escucha, cuidado y atención.

En la sexualidad quedamos expuestos de maneras muy íntimas y abrimos espacios que tocan zonas delicadas, por lo que naturalmente buscamos una **intimidad segura**, alegre, que nos de sensación de hogar y amor al **desnudarnos en cuerpo y alma**. A su vez es posible que por diversas razones existan espacios donde encontramos heridas, no nos sentimos a salvo, o quizá llegamos a experimentar dolor e incluso la sensación de peligro.

No obstante, los **traumas y heridas** que podamos haber sufrido, y quedaron grabados en el cuerpo, la mente y las emociones, pueden **recuperarse y sanar** al volver suavemente a la escucha y al darles el cuidado que requieren, **volviendo espontáneamente a la esencia**, a su salud natural. En nosotros reside la capacidad de **abrazar esos lugares que se han cerrado y contraído, honrando dichas defensas sin forzar ni pretender que sean diferentes**. Esta compasión y este abrazo amoroso que podemos darnos a nosotros mismos, generan **una transformación natural, delicada y respetuosa con el propio ritmo**. Entonces empezaremos a sentir gradualmente que reconectamos con esa energía sexual que nos habita a todos los seres humanos, así como a percibir que es poderosamente sanadora y sobrecogedoramente hermosa.

Este taller es una experiencia a través de la cual nos experimentamos a nosotros mismos desde la escucha, la meditación y la indagación. Generamos nuevos registros, **recordamos y nutrimos nuestros recursos sanos** para permitir que estos vayan tomando más espacio en nuestra sexualidad. Además, creamos un espacio de **amor compasivo** que nos ayuda a generar comprensión, incrementando las sensaciones de enraizamiento, confianza y seguridad en esta área y gestando un lugar interior donde poder integrar y resolver experiencias pasadas dolorosas, incómodas o contractivas.

SELF TOUCH

acompañandote a ti mismo a través del tacto

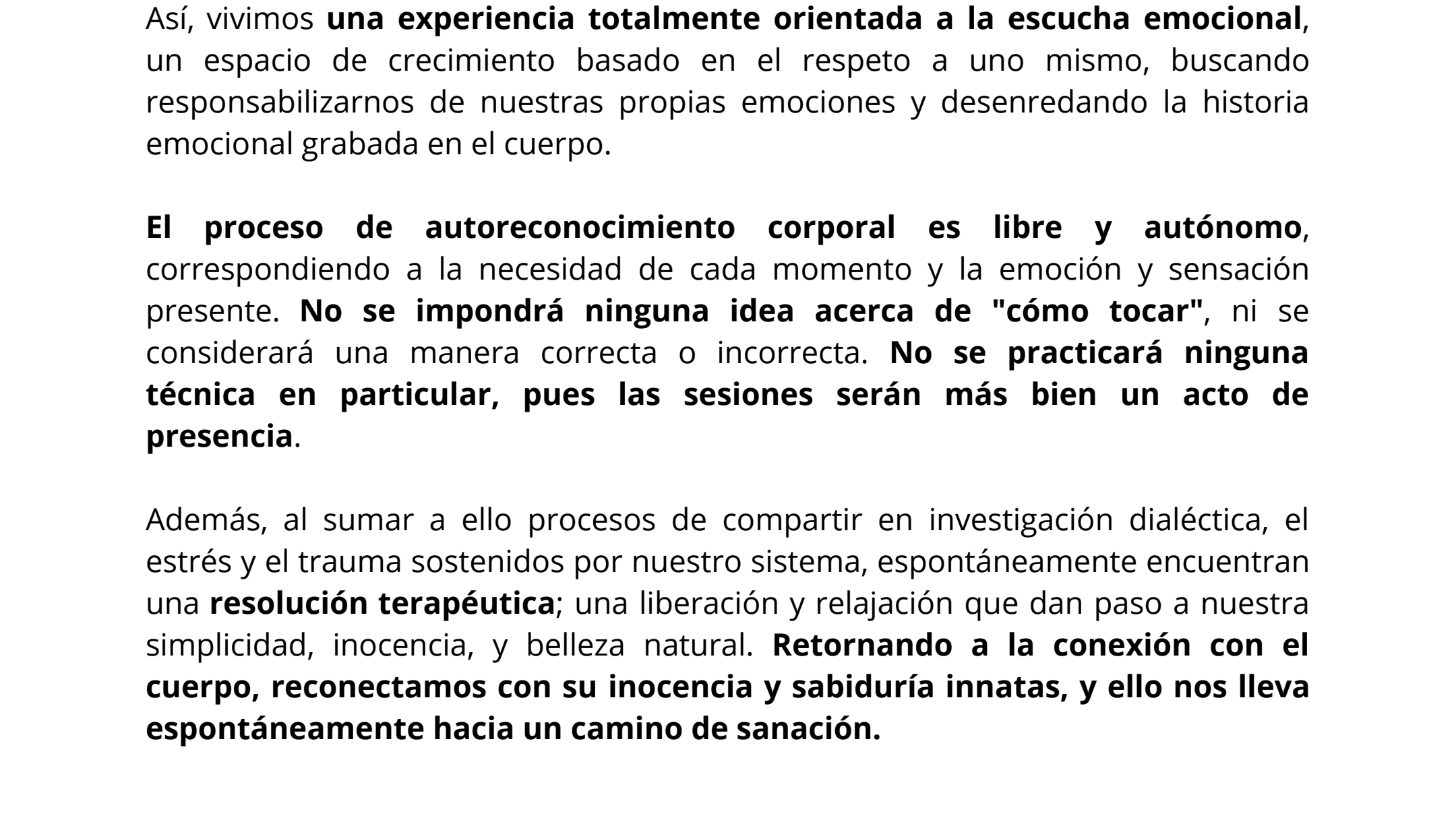
Este encuentro es un proceso de transformación integrativo que sucede a través de la meditación, la investigación y el compartir grupal. Su eje principal es la experiencia de **recibir apoyo en el uso del propio tacto como puerta para entrar en contacto con tus necesidades profundas y emociones inconclusas, dando paso al despliegue del ser auténtico**.

Te guiamos y apoyamos en el uso de un **contacto corporal no intencional y empático**. Abrimos un espacio de enraizamiento, escucha, neutralidad y silencio meditativo, que te permite identificar tus propios patrones, comportamientos y bloqueos, así como reconocer tus necesidades profundas: aquello que te regula, aquello que anhelas y amas.

Así, vivimos **una experiencia totalmente orientada a la escucha emocional**, un espacio de crecimiento basado en el respeto a uno mismo, buscando responsabilizarnos de nuestras propias emociones y desenredando la historia emocional grabada en el cuerpo.

El proceso de autoreconocimiento corporal es libre y autónomo, correspondiendo a la necesidad de cada momento y la emoción y sensación presente. **No se impondrá ninguna idea acerca de "cómo tocar"**, ni se considerará una manera correcta o incorrecta. **No se practicará ninguna técnica en particular, pues las sesiones serán más bien un acto de presencia**.

Además, al sumar a ello procesos de compartir en investigación dialéctica, el estrés y el trauma sostenidos por nuestro sistema, espontáneamente encuentran una **resolución terapéutica**; una liberación y relajación que dan paso a nuestra simplicidad, inocencia, y belleza natural. **Retornando a la conexión con el cuerpo, reconectamos con su inocencia y sabiduría innatas, y ello nos lleva espontáneamente hacia un camino de sanación.**



DICHA INTEGRATIVA

Este módulo de la Formación Online es hermano de un taller presencial de la Formación en Tantra que explora esta extraordinaria dimensión de nuestra esencia.

La dicha es parte esencial de nuestro ser. Es la dimensión de nuestra esencia que se manifiesta de una manera **abierta, confiada, honesta y segura**. El gozo de ser, de compartir, de amar y reconocernos como amor, no es una utopía mística, sino **una dimensión real y tangible que está disponible siempre que sepamos cómo abrazar la integridad de nuestra experiencia compasivamente**.

La existencia es, en su más profunda esencia, pura celebración.

A través de la indagación dialéctica, prácticas de **Integrative Love**, meditaciones y espacios de integración, entramos en contacto con todos aquellos **recursos internos** que nos permiten conectarnos con nosotros mismos de una manera abierta, confiada, honesta y segura, **siendo la dicha una manifestación natural y espontánea** que sucede **cuando el terreno de nuestro cuerpo y nuestro corazón está nutrido con verdad y transparencia**.

XAVI
DOMÈNECH
INSTITUTE

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Necesito comprar la membresía el día 1 de cada mes?
No. Puedes comprar la membresía el día del mes que elijas y tendrás acceso durante 30 días.

¿Si no pude asistir a algún encuentro virtual, ¿hay forma de recuperarlo?
Sí. En tu perfil, dentro de nuestra plataforma Web de la Formación, encontrarás los encuentros grabados para que puedas hacer los ejercicios a tu propio ritmo.

¿Los encuentros de los jueves ¿son todos pregrabados?
Solo la parte de la explicación del ejercicio es pregrabada, los ejercicios se hacen en vivo con otros miembros de la comunidad que están inscritos a la Formación.

¿Si tengo pareja ¿podemos comprar una inscripción entre los dos?
Si deseáis hacer toda la formación juntos, podéis comprar una inscripción para los dos; pero deberéis pagar un cupo adicional en los meses en que se realicen talleres Online intensivos o Cursos Presenciales en caso de haber elegido esta opción.

¿Puedo darme de baja en cualquier momento?
Sí, solo debes ingresar a tu perfil, y entrar a la pestaña de Tu Cuenta, donde encontrarás varias opciones para modificar tu suscripción o cambiar de plan.

XAVI DOMÈNECH

Maestro de Tantra y terapeuta de renombre internacional

Acompañador de procesos espirituales y terapéuticos con **25 años de experiencia**. Un **maestro de meditación** con la profesionalidad de un excelente, profundo y amoroso **terapeuta**. Ampliamente formado en las áreas de la **Mística** (Tantra, Sufismo, Tao...), la **Terapia Humanista** (Counseling, Constelaciones Familiares y Área Gestáltica), la **Sanación** (trabajo corporal, Bioenergética, Artes Marciales, Alquimia Taoísta y Medicina China), y un inspirador recorrido personal.

Xavi **guía Formaciones Internacionales de 2 a 4 años** de duración en **3 continentes y Online**. Ha acompañado a miles de personas a transformar aspectos existenciales, traumáticos, sexuales y relacionales, entre otros, y ha sido mentor de reconocidos profesores de Tantra y terapeutas.

La eficacia de sus métodos combina, siempre, el **cuidado amoroso** con la **profundidad y delicadeza minuciosa**. Gracias a su magnético **carisma,** su dinamismo, **autenticidad** y cercanía, consigue crear una atmósfera de amor, **presencia y confianza**, que permite profundizar en la alquimia transformadora de forma segura, liberadora e integradora. Viajero infatigable, es amante del mar y la navegación.

FORMACIÓN ONLINE “LA ESENCIA DEL TANTRA”

97€ /mes

COMPRAR

Puedes apuntarte con un único **pago anual con descuento**
(precio promocional hasta septiembre 2021, después 147€ /mes)

AÑO COMPLETO (12 MESES)
970 € /año

COMPRAR

Formación Online + Presencial

197€ /mes

COMPRAR

Esta opción incluye todos los beneficios de la Formación Online más acceso a una de nuestras Formaciones Básicas Presenciales: **FORMACIÓN EN TANTRA y FORMACIÓN EN MASAJE TÁNTRICO**

Incluye

- **Al inscribirte en la FORMACIÓN ONLINE puedes abrir tu cuenta personal en la plataforma www.tantra.es y acceder al contenido de la formación mes a mes.**

- **El día 01 de cada mes subimos dos meditaciones a la plataforma para que puedas realizarlas durante 30 días. Encontrarás el paso a paso de una meditación corporal explicada en vídeo por Xavi, junto con el audio que te guiará para realizarla. También tendrás el audio de una meditación pasiva relacionada con el tema mensual, que puedes hacer cuando quieras y en la posición que te resulte más cómoda.**

- **Dos encuentros mensuales Online con Xavi en vivo por Zoom. Un Martes durante 3 horas y un Sábado durante 4 horas. En estos encuentros habrá ejercicios grupales con otros miembros de la comunidad, momentos para compartir con el grupo o consultar con Xavi si necesitas apoyo en algún proceso personal, y prácticas exclusivas en torno a la investigación del mes.**

Horario martes: 18h España / 11h Colombia
Horario sábados: 16h España / 9h Colombia

- **Dos encuentros grupales al mes por zoom con guías pregrabadas por Xavi y sostenidas por alguien de nuestro equipo, para que hagas prácticas en directo con los miembros de la comunidad. Estos encuentros son dos Jueves al mes y tienen una duración de 1 hora y media.**

Horario jueves: 18h España / 11h Colombia

- **Cada trimestre tenemos un taller intensivo Online de 3 días, dirigido en vivo por Xavi.**
  ***Para poder participar es necesario que permanezcas 3 meses en la Formación Online.**

- **Acceso a nuestro grupo privado de Facebook, a través del cual podrás conectarte con toda la comunidad internacional y estar al tanto de nuestros encuentros.**

- **Acceso voluntario a nuestro grupo privado de WhatsApp donde compartimos con la comunidad acerca de las prácticas, los temas, los sentires, y coordinamos encuentros con quienes no han podido asistir para ponerse al día y realizar los ejercicios en otro momento.**

€ 97

RESERVA TU LUGAR

O CONTÁCTANOS

info@tantra.es

+34633797778

www.tantra.es

XAVI DOMÈNECH INSTITUTE