

# Tantra



para

# Vida

# Uma parceria entre:



*Projeto*  
***Florescer***

&



# Permita-se Florescer!

# Sobre Nós...



“Ganesha é a representação da prosperidade, sucesso e fartura. Conhecido como removedor de obstáculos, Ganesha é o nosso protetor e condutor das intenções deste Espaço. Você está convidado a conhecer a nossa essência, a ser tocado por ela e a contribuir com o seu movimento.”

(Jane Seara, Coordenadora e Proprietária)

Um Espaço Terapêutico que visa o desenvolvimento pessoal e o autoconhecimento através de técnicas que envolvem Tantra, Terapias Holísticas, Massoterapia e Treinamento/ Desenvolvimento Pessoal, com o objetivo de facilitar o encontro do equilíbrio interior através do seu próprio substrato.

Aqui, não utilizamos nada externo, não procuramos nada fora, ao contrário: o convite é voltar o olhar para dentro.

# O TANTRA



“Nosso objetivo é que você adentre o caminho do conhecimento da filosofia tântrica, em sua forma mais sublime e pura!

Conhecer a história é viver, de certo, seu processo de idealização e criação em nossas mentes e coração”.

Para entender mais profundamente esse caminho, vamos começar pelas duas descrições da palavra TANTRA, que vem do sânscrito:

Uma delas diz que é composta da fusão de duas palavras TANOTI, que significa "expandir" e TRAYATI, que quer dizer "liberar", significando expandir e liberar a consciência, o espírito e a energia potencial física, mental, emocional e espiritual do ser humano.

A outra diz que a palavra Tantra significa teia (como a teia de aranha), tecido, rede. Indica a ideia de fios entrelaçados, unidos e formando um todo.

Representa que todas as coisas do universo estão conectadas, entrelaçadas, unidas entre si, através de uma espécie de fio invisível que forma essa união íntima de todas as coisas.

# O TANTRA



“O Tantra percebe o universo como um tecido, no qual tudo se imbrica, onde tudo é interdependente, tudo age sobre tudo.”

André Van Lysbeth

Independente nossa profissão, ofício, escolhas pessoais o Tantra é uma FILOSOFIA de vida que tem por objetivo o resgate da percepção da nossa natureza pura e livre! Do fluxo contínuo da consciência, da percepção unitiva da consciência e desenvolvimento pessoal em todos o setores de nossas vidas.

# O TANTRA



Nas sociedades primitivas não-guerreiras, na qual a cultura não era centrada na guerra, a mulher era fortemente exaltada e até mesmo endeusada, na medida em que dava vida a outros seres humanos.

Daí, a qualidade matriarcal.

A partir dessa qualidade desdobra-se a qualidade sensorial ("a mãe dá à luz pelo seu ventre e alimenta o filho pelo seu seio") e a desrepressora, tendo que a mãe é sempre mais carinhosa e liberal que o pai, pelo facto de o filho ter nascido do seu corpo e a própria natureza, normalmente, ter o macho de mais agressivo.

# O TANTRA

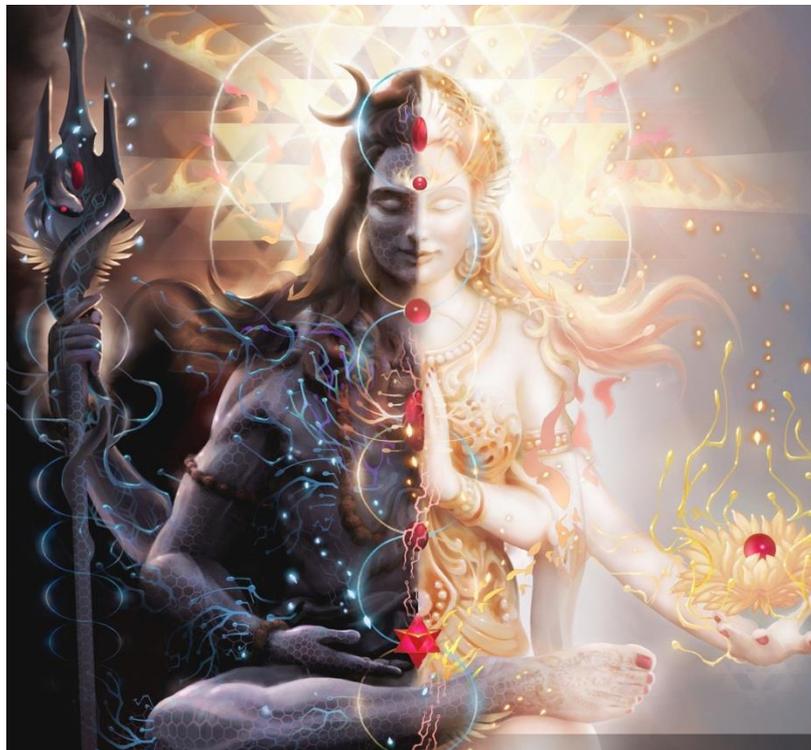


Essencialmente, a prática do Tantra tem por objetivo o desenvolvimento integral do ser humano nos seus aspectos físico, mental e espiritual.

No Tantra, ao contrário da maioria das filosofias espiritualistas, se vê o corpo **como um meio para o conhecimento** e não como um obstáculo.

Para o Tantra, todo o complexo humano é vivo e possui consciência independente da consciência central e por isso mesmo é merecedor de atenção, respeito e reconhecimento.

# O TANTRA

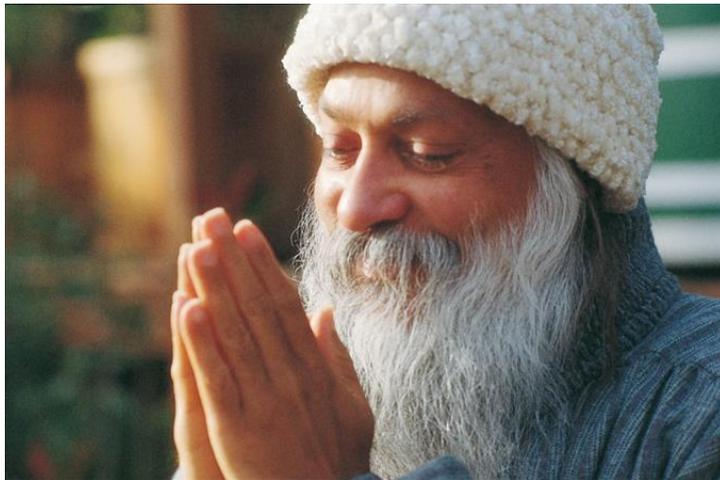


Shiva é inabalável: a ele pertencem o **Ser** e a **Consciência**;

À Shakti correspondem o **movimento**, a **mutabilidade** e a **geração**.

A imagem acima (Shiva e Shakti fundidos em **Um**), representa a dualidade que habita em todos nós, pois recebemos a centelha de criação de ambas naturezas, **masculina e feminina**.

## Aspectos físico, Emocional e espiritual.



De acordo com Osho, se reprimirmos a sexualidade, não poderemos alcançar a espiritualidade, pois são dois polos de um mesmo sistema energético.

Devido aos condicionamentos errôneos sobre a sexualidade feminina e masculina, muitas pessoas adoecem física, psicológica e emocionalmente.

O que podemos observar claramente é que por não existir uma educação sexual abrangente, a consequência é que as pessoas se sentem culpadas, julgam os outros, e a sexualidade fica cada vez mais separada da evolução espiritual.

## Os Chakras e o nosso corpo!

Nossa saúde física está ligada ao nosso estado emocional e mental, portanto está ligada à felicidade, já que quando estamos doentes não temos disposição para fazer amor, passear etc.

E todo esse sistema está sob influência direta do ambiente em que vivemos, programando nossos hábitos e crenças, fatores sociais, culturais, religiosos, etc. O que muitas vezes nos impede de expressar nossos sentimentos, emoções e sensações.

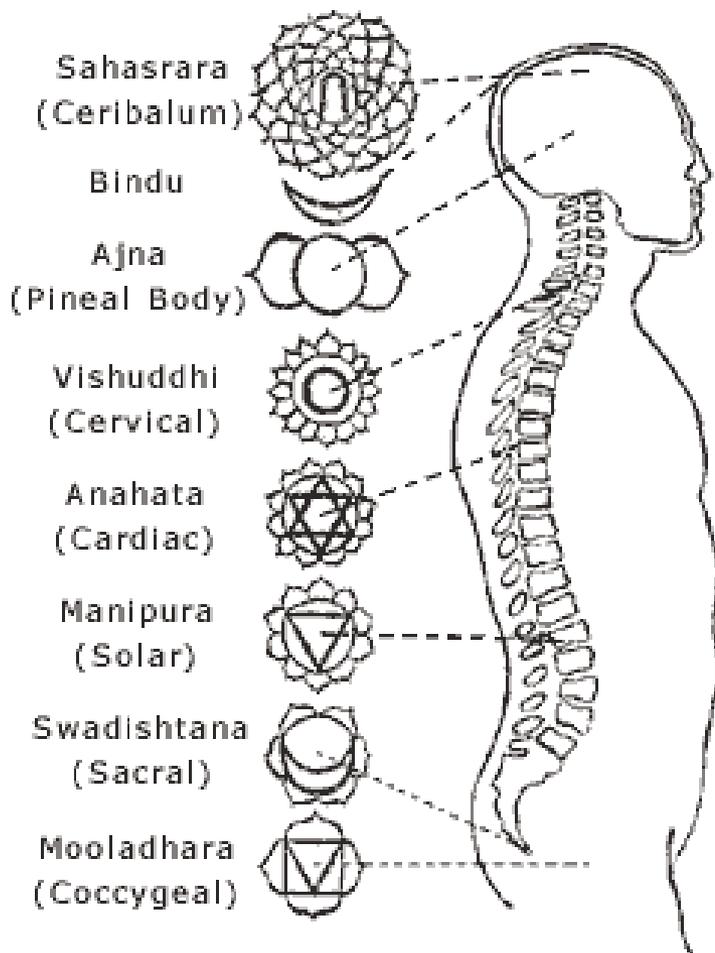
Fazendo com que haja uma grande repressão de conceitos sobre sexualidade, dos quais são muito importantes para nosso desenvolvimento como indivíduo na sociedade.

O Tantra vem nos trazer a premissa de que sexo, sexualidade e liberdade de expressão são importantes para nosso desenvolvimento e relacionamento social.

# O TANTRA



## LOCATION OF THE CHAKRAS



## Chakras!

O Tantra trabalha com o conceito de centros energéticos conhecidos pelo nome de **CHAKRAS!**

Existem práticas que são comuns às várias linhas do Tantra, e todas têm o mesmo objetivo ao usar os:

- Mantras (sons de poder),
- Yantras e Mandalas (diagramas sagrados para se concentrar)
- chakras (centros energéticos)

Possuem práticas de iniciação e purificação e um sistema ético para harmonia do grupo de praticantes.

# O TANTRA



## Os Chakras e o nosso corpo!



# O TANTRA



## De que forma o Tantra influencia em nossa vida?

Conhecer, praticar, adentrar o caminho que o tantra propõe como forma de desenvolvimento humano, permite uma conexão mais legítima e íntima com nosso corpo. Quem pratica o tantra:

- Fica mais à vontade com seu próprio corpo e a sua nudez!
- Tem uma sexualidade mais saudável e livre de fantasias psicogênicas;
- Desenvolver a percepção do prazer em atividades cotidianas;
- Vive um vida com mais significado e relacionam-se melhor com as pessoas;
- Passa a ver na simplicidade uma forma de beleza e harmonia;
- A vida se torna uma experiência plena e feliz.
- Desenvolve o hábito de estar no “momento presente”, valorizando cada segundo;
- Respeita o corpo alheio com amor, carinho e devoção;
- Respeita seu corpo com amor, carinho e devoção;

# O TANTRA



**Listamos algumas práticas tântricas  
que você poderá praticar em casa!**



# O TANTRA - Medite



Conecte-se com o seu “EU MAIOR” mesmo que por alguns minutinhos por dia, isso irá:

Diminuir o estresse;

Ajudar em atividades multitarefa em ambiente estressante;

Ajudar na memória de trabalho enquanto reduz os pensamentos vagos;

Melhorar a função imunológica;

Reduz a probabilidade de sintomas relacionados à depressão;

Ajudar na qualidade do sono;

Melhorar a cognição;

# O TANTRA - ESTEJA NO MOMENTO

## PRESENTE



Perceba se ao ler este E-book, você está totalmente aqui ou se já dispersou e pensou em muitas outras coisas!

Vamos fazer um exercício?

# O TANTRA - ESTEJA NO MOMENTO PRESENTE



Você já parou para reparar em como você respira?

É curto? Longo? Ofegante?

PARE por 1 minuto e foque total atenção a sua respiração!

Não pense, apenas respire e perceba-a...



E aí??? Como Foi?

# O TANTRA - ESTEJA NO MOMENTO PRESENTE

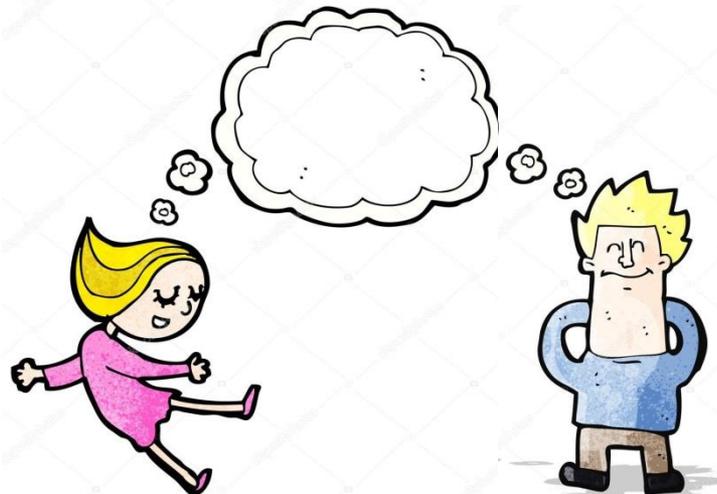


Só o fato de você ter parado este momento pra reparar em sua respiração já te conecta com o momento presente!

A percepção das coisas, a sutileza e a beleza dos mínimos momentos passam a ter um peso e valor muito diferente quando estamos conectados ao momento presente!

Mesmo que por 1 minuto diário.  
Pratique isso em sua vida!

# O TANTRA - SAIA do Psicogênico



Nossa formatação sobre sexualidade vem por meio da masturbação, de modo que nos condicionamos à imaginação, fantasias para obtenção de prazer e orgasmo!

VOCÊ SABIA QUE O ORGÁSMO É DISSOSSIADO DO SEXO?

Toque seu corpo!

Sinta seu corpo!

Não pense em nada, apenas sinta-o!

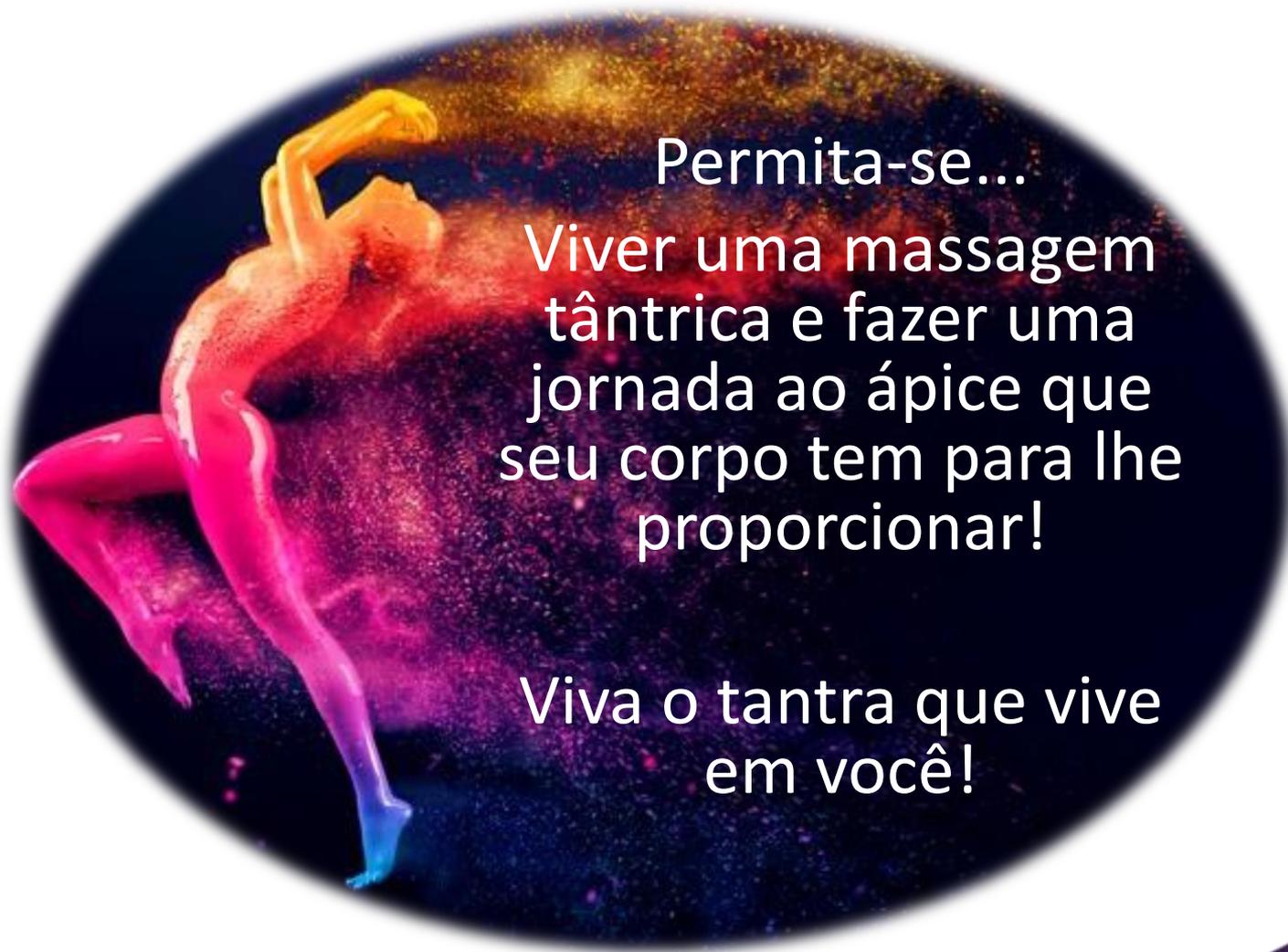
# O TANTRA - FAÇA AMOR



Faça AMOR!  
Beije com Amor  
Toque com Amor  
Sinta com Amor  
Doe-se com Amor  
Faça o Amor  
acontecer!

Ame! Dê amor, distribua-o, presenteie  
com amor, o amor é livre, o amor equilibra  
o mundo! Ame e permita-se Amar!

# O TANTRA - VIVA UMA MASSAGEM TÂNTRICA



Permita-se...

Viver uma massagem  
tântrica e fazer uma  
jornada ao ápice que  
seu corpo tem para lhe  
proporcionar!

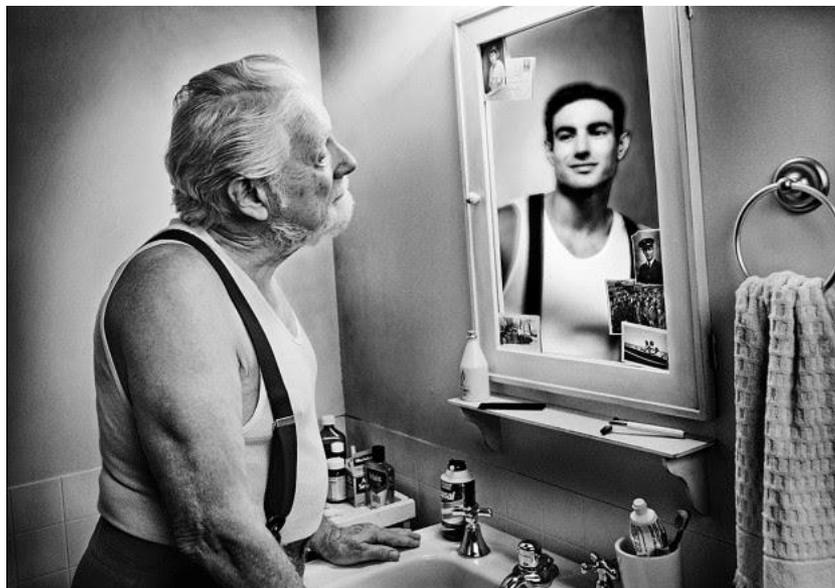
Viva o tantra que vive  
em você!



**GANESHA**

ESPAÇO TERAPÊUTICO

# O TANTRA / ENAMORE-SE



Descubra toda beleza e  
sensualidade que há em  
você!

Da forma e do jeito que  
você é!

Enamore-se, apaixone-se por você!

Sinta sua pele, seu rosto, ame teu corpo,  
tuas virtudes e também aquelas partes  
que te incomodam, pois cada uma delas é  
o que te faz viver!

# O TANTRA / Explore-se



## **Explore seu corpo! Ele é SEU!**

Permita-se conhecer cada parte dele, cada zona erógena, cada ponto de prazer.

Conheça a ti, de forma que possa potencializar o seu prazer quando estiver com alguém!

Lembre-se de que ao terceirizar o orgasmo, colocamos nosso prazer na mão alheia.

# PROJETO FLORESCER

Florescer  
Flor & Ser  
Ser

No Projeto Florescer, oferecemos serviços de desenvolvimento humano, qualidade de vida, a fim de ajudar todos os nossos clientes a alcançarem um estado de bem-estar geral, tanto para o corpo quanto para a mente. Convidamos você para conhecer todas as possibilidades e perspectivas interessantes que temos guardadas para você. Aventure-se! Mergulhe fundo em Você!



**Conheça mais em:**

<https://www.projetoFlorescer.net>



Esperamos que tenham gostado desse material que  
preparamos com carinho para vocês!

**Fique por dentro das novidades! Acesse:**

<http://www.ganeshametamorfose.com.br/>

**ENTRE em contato**

[contato@ganeshametamorfose.com.br](mailto:contato@ganeshametamorfose.com.br)

**Ou**

(19) 2515-6500