**Présentation Danses de la Pleine Lune**

***La démarche des méditations actives***

*Il s'agit d'une véritable "hygiène" spirituelle adaptée à notre vie occidentale au rythme rapide et généralement agitée.*

*Des phases distinctes nous permettent d'activer l'énergie progressivement dans notre corps pour finalement inviter plus facilement le silence.*

*L'énergie qui stagne dans notre corps peut être source de tensions, de noeuds, et être le point de départ de nombreux malaises et maladies. L'énergie qui circule est source de vie. Cette énergie a VOCATION à circuler. C'est ce que nous nous attacherons à faire. De plus les méditations actives permettent de se connecter à notre corps dans son intégralité, d'aller le visiter du bas en haut, en suivant la direction sexe, coeur, conscience. Celle que j'ai également choisie pour animer le Tantra. Celle de l'élévation spirituelle. Nous pouvons ainsi mieux relâcher les tensions du quotidien, les inviter à se transformer, à se transmuter. L'idéal est de pratiquer tous les jours. Lorsque ce n'est pas possible, une pratique aussi régulière que possible peut nous entraîner dans une "spirale ascendante" d'énergie, où nous ne repartons pas du tout début à chaque fois. Ce groupe a pour vocation de vous donner le cadre, les outils et l'expérience pour pratiquer régulièrement chez vous, en plus des groupes. Les supports musicaux sont assez répandus et faciles à trouver dans le commerce.*

*Méditer en groupe est porteur d'une grande et belle énergie, plus que la somme de chacune des nôtres, c'est un soutien magnifique pour commencer à pratiquer, pour se donner envie de le faire. L'énergie de la recherche de conscience nous relie, nous transporte.*

*Les effets de ces méditations se font souvent ressentir avec le temps, l'expérience. Ce n'est pas une recette miracle. Plus vous vous abandonnez à ce qui se passe à l'intérieur, plus l'énergie pourra cheminer facilement. L'invitation est d'engager réellement et volontairement votre énergie, puis de la laisser faire, de s'y abandonner, avec le moins de résistances possible.*

*Avi Fédida*