**Programme de Sexualité Sacrée Féminine:**

# Reconnectez vous à votre Yoni et offrez lui l'amour de votre coeur

## Boostez votre Sensualité, votre ancrage Terre et votre Force intérieure

*(Yoni est un(mot sanskrit qui signifie sexe féminin et dont la traduction est "temple sacré")*

peut-être

- vous vous sentez obligée de vous comporter d'une certaine façon dans la rencontre sexuelle ? ou bien vous faites l'amour avec votre partenaire pour lui ou pour la relation, même si vous n'en avez pas vraiment envie ?

- vous êtes fatiguée d'un certain type de sexualité qui ne vous apporte pas grand-chose ? vous aspirez à davantage de subtilités, de douceur et de qualité de rencontre ?

- vous êtes frustrée et ça vous prend la tête car vous attendez que votre partenaire vous épanouisse sexuellement et de son côté, rien ne semble changer ? Vous vous sentez démunie ?

**La qualité de rencontre que vous aspirez à vivre avec un partenaire commence par la qualité de rencontre avec vous-même.**
**Tout changement dans le domaine de la sexualité commence avec soi-même.**



Lila Catherine Brüschweiler, Coach en Amour Véritable et Embodied Psycho-Sexual Method Practitioner.
www.lilabruschweiler.com - 079 458 00 39

peut-être

- Vous vous sentez  mal à l'aise avec la  sexualité ? vous n'aimez pas votre corps de femme et votre sexe est comme une zone à part du reste de votre corps ?

- Suite à un accouchement, une opération, la ménopause ou avec la venue des enfants, vous avez perdu l'intérêt pour la sexualité, perdu l'entrain, l'envie et même si cela ne vous manque pas, cela vous inquiète quand même ?

- vous vivez dans votre tête ? vous vous mettez la pression ? vous manquez d'énergie ? vous êtes déconnectée du corps et d'une légèreté d'être ? Vous avez du mal à vous aimer? Vous ne vous sentez pas attirante ?

**Si une ou plusieurs des phrases ci-dessus résonnent en vous, c'est clair que ce programme est pour vous.**

**Nous avons toutes des fragilités dans le domaine de la sexualité et c'est naturel, c'est humain.**
**Nous ne sommes pas des machines. Nous sommes des êtres sensibles.**
**Il est temps de nous aimer, plutôt que nous critiquer.**

La sexualité est un domaine de la vie qui a été très abimé, même si vous n'avez vécu aucun abus ou traumatisme dans ce domaine. Par contre, nous avons toutes été conditionnées à avoir la sexualité d'une certaine façon, souvent d'ailleurs sans connexion à l'amour véritable. La plupart d'entre nous n'avons reçu aucune éducation sexuelle. C'était un sujet dont on ne parlait pas ni à l'école, ni à la maison. Alors nous nous sommes comme débrouillées toutes seules pour faire notre éducation sexuelle en lisant des livres, des magasines, en s'inspirant de films, en se laissant peut-être guider par le partenaire ou en écoutant les copines.

Or il existe beaucoup de confusion et d'ignorance dans le domaine de la sexualité.  Souvent nous ne faisons pas la différence entre sexualité, sensualité et intimité ; Beaucoup de mental s'est infiltré dans le domaine de la sexualité, venant comme polluer là où il y avait naturel, légèreté et beauté. En plus, nous ne connaissons pas vraiment notre corps ; nous l'utilisons.  Et même si nous avons une vie sexuelle active, cela ne signifie pas que nous connaissons notre sexe, que nous sommes présentes à  son intelligence, à sa nature, à sa sensibilité unique, comme si nous ignorons plus ou moins tout de son univers.

Certaines ont reçu de leur mère un minimum d'éducation sexuelle, parfois positive, parfois négative ; mais l'éducation religieuse a largement contribué à couper les ailes des femmes dans leur sexualité et leur droit au plaisir . En effet, la sexualité féminine a été diabolisée depuis 2000 ans par la religion et les 8000 ans de patriarcat où les hommes étaient en position de pouvoir par rapport aux femmes ont façonné les femmes à s'adapter à une sexualité masculine, à oublier leur sexualité féminine et à se désintéresser de leur yoni en tant que lieu sacré .  Les femmes sont devenues mentales et souvent "masculines" dans leur fonctionnement, même si à l'extérieur elles sont coquettes et mises en valeur. La plupart ont appris à voir la sexualité masculine comme la sexualité normale. Elles ont adopté, sans même le vouloir, une sexualité de performance, à se comparer beaucoup aux autres ou à une sorte idéal imaginaire inatteignable,  qui finalement sabotent leur potentiel dans leur sexualité. Leurs conditionnements les ont coupées de leur féminin profond, de leur réceptivité, de leur pouvoir de guérison, de leur sagesse, de leur lumière et même de leur énergie vitale.


Lila Catherine Brüschweiler, Coach en Amour Véritable et Embodied Psycho-Sexual Method Practitioner.
www.lilabruschweiler.com - 079 458 00 39

Résultat des courses aujourd'hui : Beaucoup d'entre nous ne sommes pas à l'aise avec notre sexe de femme comme simplement le regarder. Cette région de notre corps est comme à part du reste du corps et très souvent déconnectée de l'amour de notre cœur. Beaucoup ont inconsciemment appris à rejeter leur yoni, à déserter énergétiquement cette région, comme si elle était indigne de leur attention ; même si paradoxalement elles l'utilisent dans leur vie sexuelle.

**Changer notre relation à notre yoni, c'est changer notre relation à nous-mêmes.**
**C'est très concrètement vivre mieux avec nous-mêmes,**
**dans le respect, l'écoute et la bienveillance.**

Enfin beaucoup de femmes sont enfermées, sans en avoir vraiment conscience, dans une conception de l'amour qui empêche qu'elles prennent leur place dans la sexualité ; réduisant considérablement leur ouverture à leur sensualité et à leur plaisir ; les limites du partenaire devenant alors leurs propres limites et se sentant impuissantes à changer cela.

**Il est temps de mettre en lumière et de guérir**
**ce qui vous bloque à vivre la sexualité qui réjouit votre cœur.**

Ce programme s'adresse à toutes les femmes, **quelque soit leur âge,** célibataires ou en couple, qui aspirent à développer une nouvelle relation d'amour à elles-mêmes, une profonde réconciliation au corps et à se sentir pleinement vivante dans leur corps et dans leur cœur.

Ce programme va vous aider à :

- Amener l'amour de vous-même à une nouvelle profondeur et découvrir le pouvoir puissamment guérissant de l'amour de soi.

- Vous libérer des conditionnements qui vous font croire que votre sexualité doit se mouler sur celle de votre partenaire ou sur les images que vous voyez dans les médias. Vous libérer des fausses croyances par rapport à comment vous êtes sensée vous comporter dans la sexualité et découvrir à la place l'attitude dans laquelle vous vous sentez vraie et en intégrité avec vous-même. Ainsi vous allez commencer à vous réapproprier VOTRE sexualité, comme si vous n'aviez jamais été conditionnée par rien et découvrir votre énergie sexuelle naturelle source de vie.

- Réveiller votre yoni, **même si vous êtes ménopausée depuis longtemps** et vous revitaliser car l'énergie sexuelle, c'est l'énergie vitale et ce n'est en aucun cas une question d'age.

- Guérir la honte autour de votre sexe de femme et autour du plaisir. Restaurer l'innocence du sexe et de l'énergie sexuelle. Reconnecter votre yoni à l'amour véritable.

- Sortir de votre mental qui dit "il faut", "je dois" et commencer à vous libérer d'une sexualité "mentale", focalisée sur atteindre l'orgasme à tout prix, pour une sexualité plus douce profondément connectée au corps. Entrer dans la présence.

- Apprendre à ralentir et pouvoir vraiment vous pauser. Ne rien forcer. Honorer votre rythme profond. Découvrir c'est quoi de vivre votre féminin véritablement. Vous réconcilier avec votre sensualité naturelle. Développer une profonde intimité à vous-même. Vous nourrir de votre nouvelle connexion à


Lila Catherine Brüschweiler, Coach en Amour Véritable et Embodied Psycho-Sexual Method Practitioner.
www.lilabruschweiler.com - 079 458 00 39

votre corps et à votre sexe. Vous réapproprier pleinement votre corps. Découvrir c'est quoi concrètement vous donner de l'amour. Restaurer un vrai plaisir de vivre.

- Recevoir une nouvelle éducation sexuelle.

- Découvrir un potentiel d'épanouissement inattendu qui accompagne le fait d'habiter pleinement son corps et son énergie sexuelle. Vous allez gagner en confiance en vous, calme intérieur, régénération, rayonnement. Vous allez vous sentir VIVANTE, nourrie depuis l'intérieur et contente avec votre corps et vous-même.

De plus ce programme va aussi vous aider à :

- *(Pour celles en couple)* Commencer tranquillement à initier votre partenaire, même si vous êtes avec lui **depuis de nombreuses années,** à une vraie expérience d'intimité, d'amour, une nouvelle façon d'être sexuels ensemble car n'oubliez pas que les hommes ont aussi été conditionnés à voir la sexualité d'une certaine façon. C'est à vous de leur apprendre qu'il existe autre chose.

**Je précise cependant que vous n'avez pas besoin d'avoir un partenaire pour faire ce programme car vous ne pouvez amener à votre partenaire ce que vous n'avez pas découvert en vous d'abord.**

- *(Pour celles qui ont vécu des abus sexuels)* Guérir les empreintes négatives laissées en vous par ces expériences traumatiques et contribuer à rétablir une relation saine au corps et à la sexualité.

- *(En cas de problèmes gynécologiques chroniques, inconfort vaginal du à la ménopause, cystites à répétition, articulations rigidifiées dans les hanches, tension dans le bas du dos et même mauvaise circulation dans les jambes)* Faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps et en particulier dans tout le bassin, ce qui va **revitaliser toute cette région** et ainsi contribuer à une meilleure santé.

Peut-être ce programme vous parle, mais vous vous dites que maintenant c'est trop tard, que vous êtes trop âgée ; à quoi ça va servir de faire ça ? Ce programme va vous servir à **vous sentir VIVANTE dans votre corps et même dans votre tête.** C'est comme un remède anti-âge, excellent pour la santé physique et psychique. Si ce programme vous parle au cœur ou au ventre, alors c'est juste pour vous.

**Ce programme s'adresse aux femmes engagées à évoluer pour "Être une femme pleinement éveillée tant dans leur cœur que dans leur corps".**

Ce programme comprend :

- des méditations à télécharger
- 6 séances privées de 1h30 avec moi sur rendez-vous (une séance par mois à Borex ou sur zoom).
- des exercices de présence, de tantra, de tao, de mouvements ou de méditations à faire à la maison.
- outils clés de résolution des émotions et croyances négatives.

**Chacune sera invitée à totalement se respecter et à avancer à son rythme. Aucun des exercices proposés n'est obligatoire. Sentez vous libre de faire uniquement ce qui résonne juste dans votre cœur. En même temps, vous serez invitée à doucement dans la bienveillance et le respect à rencontrer vos zones d'inconfort pour vous permettre de tranquillement dénouer ce qui vous coupe les ailes de votre épanouissement de femme (blocages, peurs, fausses croyances, etc)**

**Si vous demandez combien de temps ce programme va vous demander : Ce qui va être le plus important, cela va être de régulièrement vous connecter à votre cœur, à votre yoni, à votre corps, à vos seins et de ouvrir à ressentir.** Concrètement cela peut se faire en prenant un petit moment chaque

jour, la main posée sur la yoni ou sur les seins, comme 10 min en intimité avec vous. Cela peut-être en faisant votre toilette le matin ou le soir avant de vous coucher. Et puis il y a des jours où vous serez invité à prendre plus de temps, comme 30 minutes ou 1 heure pour vous connecter à vous plus profondément et clarifier ce qui se passe en vous, ou écrire, ou prendre un bain de soleil en conscience, etc....

**Ce programme est une vraie démarche de FEMME ECLAIREE.**

*Témoignage : "Avant ce programme, mes parties intimes, c'était juste des organes et cette partie de mon corps n'existait pas vraiment pour moi. Je n'osais pas aller plus loin dans ma découverte de mon corps et de ma sexualité. D'ailleurs cela ne me venait même pas à l'idée. Je ne me sentais pas épanouie sexuellement. Mais je n'avais pas de besoin sexuel. Je n'étais jamais en demande. Je faisais l'amour avec mon mari pour lui, pour lui faire plaisir, mais pas pour moi. J'étais beaucoup dans ma tête, même si parfois j'avais du plaisir. Je ne prenais pas non plus d'initiative pour changer quelque chose à cette situation. Mon sexe, ma yoni, c'était tabou. Je n'arrivais pas à la regarder. Je ne savais pas qu'elle pouvait m'apporter tant de bonnes choses.*

*Avec ce programme, j'ai appris à la sentir. En la découvrant, j'ai découvert une assurance. Quand je pense à ma yoni, je me connecte à elle, je me sens boostée avec une énergie positive. Je suis plus enracinée. Si par exemple, j'ai un moment où je ne me sens pas à l'aise en société, je place mon attention dans ma yoni et là je me retrouve et je me sens tout de suite mieux, plus grande, bien dans mon corps et plus du tout dans ma tête.*

*Toucher mon corps. Avoir du plaisir à toucher mon corps. Prendre le temps. Toucher mes seins tranquillement et sentir que ça les rend vivants, ça me rend heureuse. Je me suis retrouvée en moi vraiment dans mon corps de femme. J'ai appris à aimer les parties de mon corps sur lesquelles j'avais des complexes. J'ai découvert des sensations extraordinaires que je n'avais jamais eu et que mes parties intimes sont vivantes. Avec ce programme, j'ai réveillée cette région ignorée et endormie. Ça m'a donné de la force. Je sais aujourd'hui ce que je veux et ce que je peux ressentir dans mon corps. Ça a apaisé quelque chose dans ma relation à mon mari. Le plus beau cadeau pour moi, c'est récemment j'en ai parlé à mon mari et on a fait l'amour différemment et j'ai une eu jouissance profonde et forte qu'en 25 ans de couple je n'avais jamais ressentie." Joséphine, Trélex*

Ce programme est à faire sur 6 mois, max 7 mois.

Il coûte 890 frs au lieu de 1080 frs.
Vous pouvez payer la totalité en une fois ou bien par tranches de la façon suivante :
- en 3 tranches : 305 frs le jour de l'inscription, puis 305 frs après la 2e séance, puis 305 après la 4e séance.
- en 6 tranches : 155 frs le jour de l'inscription, puis 155 frs tous les mois pendant 5 mois.

Ce programme peut-être payé cash ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüschweiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2

Politique d'annulation : L'option de payer en 3 ou 6 tranches est proposée pour aider les personnes qui ne peuvent pas payer le montant total au départ et merci d'honorer cela. C'est complètement naturel de rencontrer nos résistances dans un tel programme et ensemble nous pourrons dénouer ce qui se passe vraiment derrière ces résistance. **Pour cette raison les annulations de paiement ne sont pas acceptées une fois que vous vous êtes engagés dans le**

**programme. Il vous est demandé de payer le montant total même si vous décidez d'arrêter ce travail thérapeutique avant l'utilisation de toutes vos séances.**

Mon histoire *: "Me reconnecter à ma yoni et lui offrir mon amour depuis mon cœur m'a profondément apaisé et m'a donné une nouvelle énergie, comme une nouvelle assise intérieure, une nouvelle force ; Cela m'a très concrètement appris c'est quoi me donner de l'amour véritable, du respect, de l'écoute. Cela m'a libéré de conditionnements inconscients qui me poussaient à vivre la sexualité comme quelque chose d'un peu mécanique et mental pour m'ouvrir à une nouvelle sexualité ; une sexualité de présence, beaucoup plus douce et nourrissante ; une profonde connexion à mon corps et à mon cœur ; une vraie expérience d'intimité, de subtilités et de plaisir inattendu. Une libération. Moi qui avait vécu des abus sexuels et avait reçu une image désastreuse de la sexualité, coupée de toute beauté et amour, changer ma relation à mon sexe a comme tout changé. J'ai découvert là une innocence, une sagesse, une intelligence surprenante qui m'ont appris et continuent à m'apprendre à vivre mon féminin profond dans mon corps, dans mon cœur et dans ma vie. Je suis en complète gratitude". Lila*

**Si peut-être vous avez un peu peur de faire ce programme, ne vous inquiétez pas, c'est naturel.**
**Nous nous sentons toutes vulnérables à l'idée d'aborder la sexualité.**
**Et peu à peu la peur se transforme en joie, en épanouissement, en force intérieure.**

**Si vous avez une question spécifique à me poser**
**avant de vous engager, n'hésitez pas à me contacter au 079 458 00 39.**

Depuis plus de quinze ans, en tant que praticienne en Sensual Embodiement et Spécialiste en Amour de Soi, j'ai accompagné des centaines de femmes à se reconnecter à ce qui les fait vibrer, à accueillir leurs émotions avec compassion, à libérer des schémas inconscients et à éveiller la profonde intelligence de leur corps. À travers ce processus, elles reviennent à elles-mêmes — retrouvant leur voix, leur confiance, leur rayonnement et leur sérénité. Les femmes quittent leurs séances en se sentant ancrées dans leur puissance intérieure, confiantes, vivantes et en amour avec elles-mêmes .

**Il est temps de commencer à créer la sexualité**
**qui réjouit votre cœur et nourrit votre âme**