MBSR TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness
Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Retraite de pleine conscience et Randonnée : MBSR, réduction du stress par la pleine conscience dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises

du Dimanche 12 au Dimanche 19 septembre 2021

7 jours de retraite pour explorer les différentes pratiques
du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience
ainsi que des méditations de compassion et d'auto-compassion.
Marches et pratiques dans l'environnement magique
de montagnes fortes et belles, de cieux infinis, de forêts, de torrents gorgés d'eau.
Nourriture végétarienne biologique

L'enseignement
Olivier Lelouch sera votre hôte et vous proposera un temps de retraite dans un environnement de montagnes fortes et majestueuses, une nature préservée.
Nos journées s'organiseront autour des différentes pratiques de réduction du stress par la pleine conscience du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et de marches dans la montagne. Nous introduirons également des méditations de compassion et d'auto compassion dont l'intention est d'entrainer notre capacité à avoir plus de bienveillance pour nous-même et les autres. Nous ferons ensemble l'expérience de temps plus ou moins prolongés de pratique du silence.

Le programme MBSR a été conçu par John Kabat Zinn aux Etats Unis en 1979 et il est aujourd'hui la référence pour apprendre la méditation de pleine conscience et développer une présence plus attentive et une capacité à mieux répondre aux différentes sources de stress de notre vie. L'impact positif de cette pratique sur la santé physique et mentale et sur la capacité à rester plus serein au travers des différentes situations de notre vie a été

largement démontré par de nombreuses études scientifiques. Ce programme est initialement conçu pour être enseigné en 8 semaines. Il peut également être vécu sous forme de retraite intensive.

Cette retraite sera un temps de pause et de respiration dans le flot de votre vie et vous aidera à renforcer votre capacité à être mieux présents au moment présent, à tout ce qui est là dans l'ici et le maintenant. Les exercices pratiqués pourront vous servir, lorsque vous reviendrez chez vous, à rester plus présents et vivants dans l'expérience de votre vie quotidienne.

Le Lieu
La semaine se déroulera en plein coeur du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, dans une maison de montagne située à 900m d'altitude, rénovée et transformée pour l'occasion en gîte collectif. L'hébergement se fera dans cette maison et, éventuellement, en fonction du nombre de participants et pour respecter les consignes sanitaires, dans des tentes spacieuses placées dans un verger proche de la maison.

Les pratiques se feront dans une belle salle, une ancienne grange rénovée dont les grandes fenêtres sont largement ouvertes sur des paysages de montagne. Nous aurons également des temps de pratique à l'extérieur, dans la nature.

Une cuisinière préparera de délicieux repas végétariens à partir de produits essentiellement biologiques et provenant de producteurs locaux... La nourriture est en harmonie avec l'ensemble du lieu et du travail proposé.

Dans les temps de pause, vous serez libres de vous reposer, de vous détendre dans la maison, dans le grand jardin ou d'aller marcher en montagne.

L'intention
Nous proposons une semaine où nous pourrons à la fois vivre:

- un vrai temps de vacance et de profonde détente, loin du tumulte de la vie quotidienne
- des retrouvailles silencieuses et intimes avec notre propre corps et notre intériorité
- un apprentissage intensif et progressif de la méditation de pleine conscience
- une présence joyeuse, paisible et intense au moment présent
- un partage convivial
- un bain de nature et des marches dans de belles montagnes

Une journée type
Une journée pourra s'organiser de la façon suivante, en s'adaptant aux besoins du moment et à la météo :

7h30:	pratique méditative en silence à l'intérieur ou dans la nature
8h30:	petit déjeuner
10h:	pratique MBSR
13h:	déjeuner
15h:	pratique MBSR et / ou randonnée accessible à tous dans la montagne. Cette marche pourra être agrémentée d'exercices de pleine conscience, d'une marche méditative, de mouvements en conscience...
19h:	dîner
20h30	la soirée pourra être dédiée au repos et à l'intégration de la journée. Le partage de films / documents / musiques, sources d'inspiration autour du sujet de notre semaine pourra être envisagé.

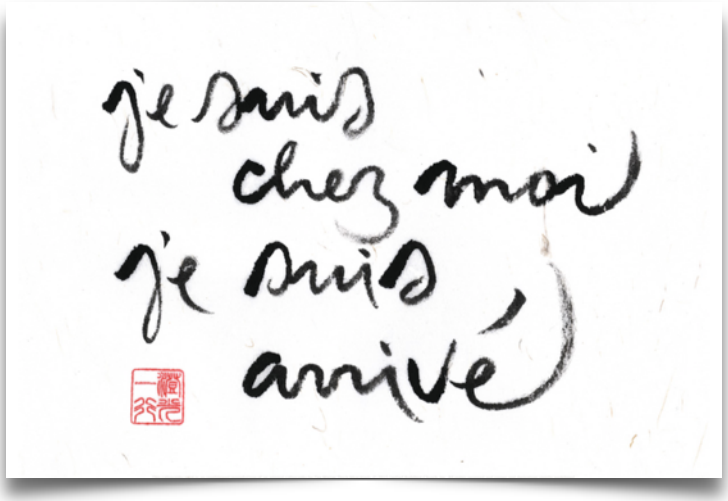
Olivier Lelouch
Depuis plus de trente ans, j'ai été engagé dans un cheminement qui m'a conduit à rencontrer, apprendre et intégrer différentes approches dans le monde de la psychologie et celui des pratiques corporelles. Aujourd'hui, j'accompagne des personnes en séances individuelles avec des soins psycho-corporels et anime des groupes autour de programmes basés sur la pleine conscience (MBSR, réduction du stress par la pleine conscience), MSC (auto compassion en pleine conscience) et MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living).
Plus de détails : https://www.mbsr-toulouse.com

Informations pratiques :
La maison est située dans le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, à proximité du village de Saurat, dans une vallée du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. Les villes les plus proches sont Foix et Tarascon sur Ariège. Depuis Toulouse, il faut 1h30 de train jusqu'à Tarascon sur Ariège où nous viendrons vous accueillir.

Arrivée : Dimanche 12 septembre dans l'après-midi (dîner vers 19h) - Programme : du Lundi 13 au Samedi 18 - Départ : Dimanche 19 après le petit déjeuner.

Cette retraite s'adresse à toute personne intéressée par un temps de retraite et de pause dans la montagne, par un travail d'intériorité et par l'apprentissage de la méditation de pleine conscience. Elle s'adresse à des personnes n'ayant pas encore suivi le programme MBSR, mais également à toute personne l'ayant déjà suivi et souhaitant revivre l'expérience sous une forme différente. Entretien individuel préalable à l'inscription proposé par Zoom.

Le programme complet comprenant les enseignements, l'hébergement pour 7 nuits, les repas et les randonnées coûtera 800 € (460 € pour l'enseignement ; 340 € pour l'hébergement et le nourriture). Pour respecter les règles sanitaires, le nombre de participants est limité à 8 personnes. Toute inscription sera confirmée par le versement de 200 € d'arrhes. En cas de désistement, 50€ seront conservés et nous ne pourrons pas rendre les arrhes si vous vous désistez moins d'un mois avant le début du stage.

Pour plus d'information ou si vous souhaitez vous inscrire, vous pouvez contacter:

Olivier Lelouch: tel +33 6 86 45 57 26; mail: olivier.lelouch@gmail.com
www.mbsr-toulouse.com