



Méditation de Pleine Conscience  
Mindfulness

**Olivier Lelouch**

**mail : [olivier.lelouch@gmail.com](mailto:olivier.lelouch@gmail.com)**

**tél : 06 86 45 57 26**

**[www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)**

## Journée entière de Pleine Conscience de l'Ascension dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Jeu 9 mai 2024 de 10h à 18h

« Pleine Conscience, compassion, auto-compassion et joie »

Nous vous invitons à venir vous ressourcer, corps, coeur et esprit, dans les montagnes et serons très heureux de vous accueillir pour cette journée... La méditation de pleine conscience peut se pratiquer partout et à tout moment, mais l'environnement vibrant et vivant d'une nature belle, généreuse et préservée offre des moments particulièrement privilégiés.



### Thématique de la journée

#### **Pleine Conscience, compassion, auto-compassion et joie**

La méditation de pleine conscience est un entraînement à une présence attentive, bienveillante et sans jugement, à l'expérience de notre vie telle qu'elle est en train de se dérouler. Il s'agit d'entraîner simultanément deux grandes qualités : la présence attentive et la bienveillance / compassion. Nous aimons inviter également une tonalité de joie, de pétillance, d'appréciation pour la vie en nous et autour de nous.

L'attention et la bienveillance / compassion sont des qualités complémentaires et inséparables, un peu comme les deux ailes d'un oiseau indispensables l'une à l'autre pour prendre l'envol et s'élever dans les airs.

Depuis 15 ans, des programmes basés sur la mindfulness ont été développés aux Etats-Unis et en Europe pour développer les capacités de bienveillance, d'auto-bienveillance et d'éveil à la joie, qualités d'ouverture du coeur. La compassion et l'auto-compassion peuvent être entraînées pour ré-équilibrer cette tendance très forte de beaucoup d'entre nous au jugement et à la (auto) critique... Il s'agit d'apprendre à devenir un meilleur ami pour soi-même, à entrer dans une relation plus riche, joyeuse, détendue et épanouissante avec les autres et le monde.

Pendant cette journée, nous expérimenterons ensemble des pratiques destinées à développer auto-compassion, compassion et joie. Les pratiques proposées dans cette journées s'appuieront notamment sur les pratiques des programmes [MSC «Autocompassion en pleine conscience»](#) , [MBCL « Vivre avec compassion et en pleine conscience »](#) et « Awakening Joy » (Éveiller la Joie)

## Déroulement de la journée

Accueil à partir de 9h30

- 10h - 13h : Pratique d'exercices de pleine conscience en intérieur.  
13h - 14h30 : Repas en pleine conscience et détente.  
14h30 - 18h : Pratique d'exercices de pleine conscience en intérieur ainsi que dans la nature si la météo le permet.

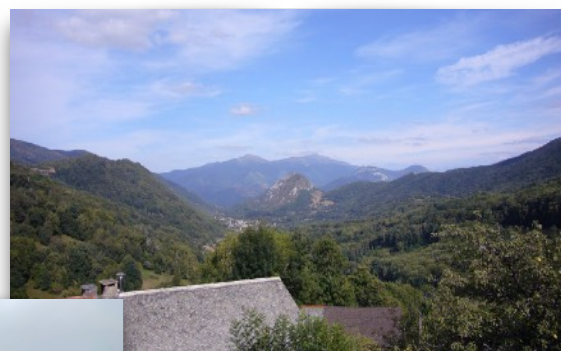
Les exercices proposés sont dans l'esprit du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience, des programmes MSC et MBCL de compassion et d'auto compassion en pleine conscience et du programme « Éveiller la joie ». Certains pourront être adoptés dans votre vie quotidienne si vous le souhaitez.

Le repas se déroulera également dans l'esprit de la pleine conscience. Un repas sera préparé à notre intention et inclus dans le prix de la journée : végétarien, produits frais issus d'une agriculture biologique et locale achetés sur les marchés locaux.

## Le lieu

Nous vous accueillons dans une ancienne ferme rénovée avec des matériaux naturels : la pierre, le bois, la chaux, le chanvre, l'ardoise et les pigments naturels se marient pour offrir un environnement authentique, beau et chaleureux. La salle où nous pratiquons a de grandes fenêtres largement ouvertes sur des paysages de montagne. Une grande terrasse en bois permet maintenant de pratiquer à l'extérieur, comme déposés au coeur d'une verdure abondante.

La maison est située à La Ruzole, dans la vallée du village de Saurat, au coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, à 900m d'altitude. L'environnement magique est celui de montagnes fortes et belles, de cieux infinis, de forêts et de torrents gorgés d'eau.



## Modalités pratiques

### Le prix 2024 :

110€ (95€ tarif solidaire) pour la journée, comprenant l'enseignement, le repas de midi, des snacks, biscuits, thés et tisanes pour l'accueil et l'accompagnement du déroulement de la journée.

L'inscription sera confirmée en versant 40€ d'arrhes.

Le nombre de participants est limité à 10 personnes.

Possibilité de dormir sur place; merci de nous contacter. La maison sera ouverte comme lieu de retraites sur mesure entre le Dimanche 5 et le Dimanche 12 mai : <https://www.mbsr-toulouse.com/dans-la-montagne> )

### Transports :

La Ruzole et le village de Saurat se trouvent à environ 1h30 du centre de Toulouse.

Nous pourrions vous aider à organiser des co-voiturages pour arriver ensemble.

La gare SNCF la plus proche, Tarascon sur Ariège (1h30 de train depuis Toulouse Matabiau), est à environ 20' en voiture de la maison.

### Pour qui ?

Cette journée s'adresse de préférence à des personnes ayant déjà au moins une petite expérience de méditation et / ou de pratiques corporelles en conscience (Yoga, massage, Tai-Chi, Chi-Kong, Feldenkrais...). Une journée entière peut être longue pour une première expérience, mais, si vous avez la motivation et l'envie, c'est tout à fait possible...

Cette journée s'adresse également à toute personne souhaitant soutenir sa pratique ou faire l'expérience d'une journée de pleine conscience dans la nature.

## Votre hôte et enseignant, Olivier Lelouch

- Thérapeute psycho-corporel (plus d'information sur les soins : <https://www.mbsr-toulouse.com/dans-la-montagne> )
- Enseignant certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches, première école en Europe à former des instructeurs MBSR).
- Enseignant certifié du programme MSC (Mindful Self Compassion) formé par l'ADM et enseignant du programme MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) formé par l'IMA. MSC et MBCL sont les deux principaux programmes de compassion et d'auto-compassion s'appuyant sur la pleine conscience.
- Enseignant du programme « Awakening Joy », « Éveiller la Joie »
- Pratique personnelle de la méditation et de mouvements de pleine conscience depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009, notamment dans cette maison des Pyrénées ariégeoises.



Nous nous réjouissons à la perspective de vous accueillir pour cette journée. Si vous êtes intéressé, souhaitez plus d'information ou voulez vous inscrire, vous pouvez contacter :

Olivier Lelouch : mail : [olivier.lelouch@gmail.com](mailto:olivier.lelouch@gmail.com) tél +33 6 86 45 57 26  
[www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)

