



Thérapie Cranio-Sacrée à 4 Mains et Pleine Conscience dans les Pyrénées

du Samedi 2 au Samedi 9 juin, 2018

ou

du Samedi 25 août au Samedi 1 septembre

6 jours entiers pour 5 participants qui recevront chacun
3 séances individuelles de thérapie cranio-sacrée à 4 mains
Dans l'environnement magique de montagnes fortes et belles, de cieux infinis,
de forêts, de torrents gorgés d'eau et d'une nourriture végétarienne biologique.



Ella Vassallo and Olivier Lelouch vous invitent dans les Pyrénées pour un voyage d'expériences. 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 habitat authentique, beau et chaleureux.

« La puissance des soins de thérapie cranio-sacrée est augmentée et nourrie par une alimentation saine et savoureuse, des pratiques méditatives quotidiennes, et le fait de juste être là, avec la terre, le ciel, le vent, les montagnes, les torrents, les oiseaux et tout ce que la nature nous offre. Nous avons chaque fois été témoins de ce grand potentiel de guérison et de santé qui émerge pendant ces semaines de communion avec la nature, ces temps de vie simples et authentiques dans une maison accueillante et chaleureuse. Une rencontre avec vous-même et avec la nature... un véritable voyage... une expérience unique. »

Programme

Sur une période de six jours, nous vous proposons de recevoir chacun 3 séances individuelles de thérapie cranio-sacrée à 4 mains.

Chaque matin, nous commencerons la journée par un temps de méditation et d'exercices corporels doux, parfois par une marche en silence dans la nature ou un temps d'assise à côté d'un torrent ou d'une cascade proches.

Chaque jour, des exercices simples de pleine conscience vous seront proposés pour développer cette capacité à être pleinement présent à tout ce qui est là dans le moment présent, avec bienveillance et sans jugement.

Les repas seront préparés avec l'aide d'une cuisinière: nourriture végétarienne biologique et provenant de producteurs et de marchés locaux.

En dehors des séances, chacun est libre de se détendre dans la maison ou de sortir explorer nature, forêts, champs, vieux sentiers de montagne, torrents et chutes d'eau.

Une journée sans séances est prévue pour aller marcher ensemble dans les montagnes et faire un pique nique.

Le lieu

La maison est située dans le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, dans une vallée paisible du Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises. Depuis Toulouse qui a un aéroport international, il faut 1h30 de train jusqu'à Tarascon sur Ariège. Nous vous accueillerons à la gare. Il est aussi possible d'arriver à Tarascon sur Ariège en passant par Barcelone.



Dates et modalités pratiques

Arrivée : Samedi 2 juin ou Samedi 25 août (dîner aux alentours de 19h)

Programme : Dimanche 3 - Vendredi 8 juin ou Dimanche 26 - Vendredi 31 août

Départ : Samedi 9 juin ou Samedi 1er septembre (après le petit déjeuner)

Le programme complet comprenant le transport depuis la gare de Tarascon sur Ariège, l'hébergement pour 7 nuits dans la maison, les repas pour 6-7 jours, 3 séances individuelles de thérapie cranio-sacrée à 4 mains ainsi que d'autres surprises coûtera 800 €. 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 de la retraite.

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

Olivier Lelouch : tel +33 6 86 45 57 26

mail : olivier.lelouch@gmail.com

Ella Vassallo :

mail : ellavass@yahoo.com



Vos hôtes et thérapeutes

Ella Vassallo :

Après une formation et une expérience de plusieurs années comme thérapeute jungienne, j'ai rencontré l'enseignement cranio-sacré dispensé par le Milne Institute. Pendant plusieurs années, j'ai étudié avec passion cette approche du travail cranio-sacré visionnaire, et ai eu la chance d'être assistante de Hugh Milne dans de nombreuses classes aux Etats-Unis, en Europe et en Australie. J'ai aussi poursuivi mon apprentissage auprès de Leonid Soboleff, Charles Ridley, Giorgia Milne et Jaap Van Der Wal. L'approche biodynamique de la thérapie cranio-sacrée est maintenant une inspiration forte dans mon cheminement de vie et dans mon travail. En me mettant à l'écoute de la guidance du grand mouvement de Vie, tout devient méditation d'Amour et de Compassion. Beaucoup de joie et de gratitude à la perspective de proposer des séances de thérapie cranio-sacrée à 4 mains dans ce merveilleux environnement de nature. Merci.

Olivier Lelouch :

Mon cheminement de vie m'a conduit depuis 30 ans à rencontrer, apprendre et intégrer différentes approches de psychologie et de travail corporel. J'ai eu la chance de vivre au Japon, en Thaïlande et dans différents pays européens et d'y étudier auprès de différents enseignants. Aujourd'hui, je propose des séances individuelles de soin ainsi que des stages et formations. Mon travail se nourrit d'approches issues des traditions asiatiques du soin (notamment massage-yoga traditionnel thaï et méditation de pleine conscience) ainsi que d'approches plus occidentales (notamment thérapie cranio-sacrée et approche tissulaire de l'ostéopathie). Beaucoup de joie d'avoir suivi l'enseignement de Hugh Milne et d'avoir été son assistant dans plusieurs classes en Europe.

J'ai également été formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches) pour être enseignant certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience (www.mbsr-toulouse.com).

