

Olivier Lelouch

mail : olivier.lelouch@gmail.com

tél : 06 86 45 57 26

www.mbsr-toulouse.com

Séjour à la montagne de pleine conscience et randonnée : « Pleine conscience, compassion et autocompassion » dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises du Dimanche 13 au Samedi 19 août 2023

5 jours entiers de retraite pour prendre soin de vous,
découvrir et approfondir la pratique de pleine conscience, compassion et autocompassion.
Journées où se marieront harmonieusement des temps de pratique en intérieur,
des temps de pratique et de randonnée dans l'environnement magique
de montagnes fortes et belles, de cieux infinis, de forêts, de torrents gorgés d'eau.
Nourriture végétarienne biologique savoureuse préparée à notre intention.



Thème et présentation de la retraite

Olivier Lelouch sera votre hôte et vous invite à vous ressourcer et prendre soin de vous dans les montagnes. La nature environnante est accueillante et source d'une énergie bienfaisante et de vitalité.

Pendant cette semaine, nous voyagerons ensemble avec différentes pratiques de pleine conscience, compassion et auto compassion, des ressources à la fois douces et puissantes pour améliorer notre équilibre émotionnel et nous aider à mieux surmonter les défis de la vie.

L'autocompassion nous aidera à devenir de meilleurs amis pour nous-même. Nous apprendrons à mieux prendre soin de nous en particulier lorsque nous avons à affronter des difficultés et traversons des périodes éprouvantes. Pour beaucoup d'entre nous, il est plus facile d'être bienveillant, réconfortant et soutenant avec les autres lorsqu'ils se sentent mal et sont en difficulté. Avec nous-mêmes, nous sommes plus critiques, durs, intransigeants et sévères.

Loin d'être une attitude égoïste et faible, la compassion envers nous-même nous permet de réaliser que nous sommes tous des êtres humains confrontés à des épreuves et à la recherche du bonheur. Nous développons une relation plus riche, vivante, intime et détendue avec nous-même, les autres et le monde qui nous entoure. Nous pouvons accéder à des ressources de paix, de joie et d'ouverture du cœur, déjà présentes en nous et qui ne demandent qu'à s'éveiller un peu plus.

Les pratiques proposées s'appuieront notamment sur les très beaux programmes laïques de compassion et d'auto compassion que sont [MSC, « Autocompassion en pleine conscience »](#) et [MBCL, « Vivre avec compassion et en pleine conscience »](#). Ces programmes s'appuient à la fois sur les traditions contemplatives venues d'Asie, la psychologie occidentale moderne et la recherche scientifique.

Les matinées seront vécues en silence afin de favoriser le recueillement au plus près de nous-mêmes et de la vie dans l'instant. Chaque jour, en fonction de la météo, nous aurons des temps de pratique et d'exploration méditative à l'intérieur, des temps de promenade dans la nature pour des randonnées méditatives et d'autres propositions de pleine conscience.

La méditation de pleine conscience peut se pratiquer partout et à tout moment, mais l'environnement d'une nature belle, généreuse et préservée offre des moments particulièrement privilégiés.



Le Lieu

Ce séjour 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, dans une maison voisine ou dans une grande tente aménagée confortablement.

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.



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 guidée : Chi Kong et assise silencieuse
- 8h30: Petit déjeuner
- 10h: Pratique de pleine conscience, compassion et autocompassion
- 13h: Déjeuner
- 15h: Pratique de pleine conscience et / ou randonnée méditative dans la montagne selon les possibilités de chacun. Rencontre et partage.
- 19h: Dîner
- 20h30 : la soirée pourra être dédiée au repos et à l'intégration de la journée. Une assise silencieuse pourra être guidée pour glisser vers le silence de la nuit.

Présentation d'Olivier Lelouch

- Depuis 2005, j'accompagne des personnes avec des séances individuelles de thérapie psychocorporelle s'appuyant sur l'ostéopathie crano-sacrée (<https://www.mbsr-toulouse.com/dans-la-montagne>).
- J'ai eu la chance de rencontrer la méditation en 1990 dans une période où je vivais au Japon et ai, depuis, une pratique personnelle régulière et ai participé à de nombreuses retraites en Asie et en Europe.
- Depuis 2009, j'accueille et anime des stages et retraites, forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles, notamment dans la maison où j'habite, dans les montagnes, dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises.
- Souhaitant transmettre et partager une approche laïque et adaptée à l'esprit occidental de la méditation, je me suis formé à des approches pédagogiques validées par des études scientifiques et suis maintenant enseignant certifié des programmes MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience), MSC (Autocompassion en pleine conscience) et MBCL (Vivre avec compassion et en pleine conscience) (<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. Il y a également un train de nuit direct permettant de quitter Paris le soir et d'arriver tôt le lendemain matin à Tarascon sur Ariège.

En fonction de la provenance des participants, nous proposerons d'organiser un co-voiturage.

Arrivée : Dimanche 13 août dans l'après-midi (dîner vers 19h) - Départ : Samedi 19 août après le petit déjeuner.

Il est demandé de participer à toute la durée du séjour.

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 la pratique de la méditation de pleine conscience. Entretien individuel préalable à l'inscription proposé par Zoom.

Le programme complet comprenant les enseignements, l'hébergement pour 6 nuits, les repas et les randonnées coûtera 810 € (450 € pour l'enseignement ; 360 € pour l'hébergement et la nourriture). Le nombre de participants est limité à 10 personnes. Toute inscription est 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 pour vous inscrire, vous pouvez contacter:

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

Témoignages et Livre d'Or :

"Je me suis posé beaucoup de questions avant d'entamer cette retraite.

Le premier contact au téléphone avec Olivier a été apaisant, réconfortant...

Cette retraite a fait jaillir en moi des éléments inconnus de ma vie.

Le début du séjour a été surprenant : plus de téléphone et coupée de mon agitation quotidienne.

Un moment d'adaptation, dans lequel je me suis glissée facilement.

Le cadre était magique. Des marches en pleine nature, avec des haltes pour poser les mains sur les arbres, puiser de l'énergie et évacuer toutes ces toxines de ma vie citadine de stress !

Un havre de paix, où je me suis retrouvée avec moi-même, réveillée par le Gong le matin qu'Olivier fait tinter sur les bols tibétains.

Des menus essentiellement végétariens, qui m'ont fait retrouver le goût et parfois ont été des découvertes !

Alternance de méditations, de soins individuels, de marches méditatives dans la nature et de repos...

Au bout de 3 jours, je me demandais comment le retour à la vie quotidienne, à l'agitation allait être possible...

Des techniques de méditation, m'ont été transmises durant ce séjour, qui m'aident maintenant à pallier les moments de stress et d'angoisse de mon quotidien.

Olivier m'a apporté de l'apaisement, m'a permis de me retrouver avec moi-même et d'être en paix.

Il est dans le partage et, même si la parole n'est pas de rigueur dans ce genre de retraite, d'autres modes d'expression, un rayonnement vibratoire permet de communier avec l'environnement...

L'expérience est unique et je la recommande.

Il est vital de ne pas s'oublier dans les tumultes de la vie et de prendre un temps pour se retrouver !

J'ai tant apprécié ces premiers pas avec la méditation, qu'à l'issue de ce séjour, je souhaite vraiment suivre des séances en MBSR avec Olivier, même en distanciel. Il y a des pédagogies et des transmissions qui ne demandent pas une présence physique, surtout lorsque la confiance s'est instaurée !

L'essayer c'est l'adopter !...

La méditation devrait être enseignée comme une matière en milieu scolaire, pour nous préparer à cette vie tumultueuse, et bouleversante, nous préparer à être plus apaisé sur notre chemin de vie."

Cécile, Janvier 2023

« Thank you for hosting me, taking care for me and guiding me at a crossroad of my life.

All these precious moments, the morning exercices on the terrace, peaceful sitting in the studio, being together in silence and in exchange. And thank you for your questions that helped me to step into deeper water.

Hope to come back ! »

Annette, Septembre 2022

« Tellement nourrie dans ce cadre tellement beau, puissant, émerveillant !

Séjour qui m'a permis de retrouver forces et santé et de faire vivre ce voeu qui m'est si cher : retrouver la liberté dans la tête, le coeur et le corps.

Un immense merci. »

Ingrid, Août 2022



« Merci beaucoup pour le temps à la Maison MA.

You created a wonderful space and place for people to rest and recover. There are so many beautiful and lovely details everywhere around. I particularly enjoyed the terrace, the studio, the fireplace, Ganesh in the garden and the magnificent view.

It seems really to be the place on earth where you are at home and can go for your purpose in life. The sessions in the studio were so helpful, your practice in the morning and the walks in the forest so nourishing...

Thank you for all. »

Birgit, Août 2022

« Un lieu de cheminement et de transformation.

Merci pour ton accueil, Olivier, dans cette maison si authentique et simple. »

Baptiste, Mai 2022

« Reconnaissance à toi, Olivier, pour ton accueil.

A toi, Maison, pour ton inspiration.

A toi, Mère Nature, pour tout ce que tu nous offres.

A toi, la Vie, pour toutes ces belles surprises.

A toi, l'Être humain, que j'ai rencontré. »

Emmanuel, Mai 2022

« Ce matin, la brume se lève, se promène sur la cime des arbres, et la paix s'installe dans mon coeur.

Ici, notre âme est chez elle, elle retrouve le chemin.

Des chevreuils sont venus me souhaiter bon retour, comme pour me dire de ne pas oublier d'entretenir le lien avec mon âme.

Ici, l'accueil et la bienveillance d'Olivier permettent de déposer nos masques et de trouver le chemin du coeur.

La joie et le partage jalonnent les journées. Ici, tout est précieux et la maison MA est un écrin.

Que tout le bien et l'amour que tu partages te soient rendus au centuple.

Merci ! »

Nathalie, Mai 2022

« L'univers met sur notre chemin exactement les personnes, les lieux qui nous montrent ce qu'on a besoin de voir, de ressentir, de vivre !

Des montagnes si belles, si fortes, si lumineuses... A chaque regard, une découverte, une contemplation. Ce séjour ancre en moi tous ces paysages, toutes ces pratiques qui me font du bien, qui me permettent de me sentir plus forte, plus confiante et remplie de belles énergies.

Merci à toi d'être tout simplement toi, de m'avoir accueillie ici, dans ta maison si chaleureuse, merci pour ton écoute, nos échanges et pour ce doux regard que tu portes sur la vie.

Quant à ce beau hêtre si majestueux qui signe la persévérance, la volonté, la patience, la force et la stabilité... j'ai aimé me dire à ses cotés, que quand rien n'est certain dans la vie, alors... Tout est possible... »

Nathalie, Octobre 2021



« Une nature belle et authentique, une nourriture saine, colorée et vivante, un soin d'ostéopathie crânio sacrée qui m'a vraiment amené du soulagement, des pratiques méditatives et de Qi Gong qui ont touché mon cœur, un hôte généreux et accueillant.
Un grand merci à toi Olivier, je sais où me poser maintenant quand le besoin s'en fera ressentir..."
Virginie, Octobre 2021

« Merci pour ce merveilleux séjour.
Je suis venu sans savoir où je venais. Je ne pensais pas être capable d'y arriver.
Mais ton accompagnement m'a ouvert à une nouvelle rencontre de l'infini possible des pouvoirs de la méditation. »
Pascal, Août 2021

« Tant de frères humains qui cherchent et qui ont trouvé ici, au coeur de cette Ariège vibrante, l'essentiel de leur quête, le chemin du coeur.
Merci à Olivier d'être un passeur.
Je m'approche de moi. »
Isabelle, Juillet 2021

« A cette belle Maison MA - presque ma maison, car on s'y sent chez soi - « I have arrived, I am home ».
Merci.
Merci de permettre ces chaleureux séjours de bonheur. Ces parenthèses de nature et d'échange dans cet espace de sérénité.
J'aime passer du temps ici, entre les montagnes, en sécurité.
Ces quelques jours m'ont permis de déposer quelques fardeaux sombres. Ces préoccupations et ces émotions douloureuses, cailloux coincés dans une chaussure, qu'ici on peut enfin enlever.
Merci pour ces belles énergies qui alimentent ma bonne humeur et mon sourire.
A bientôt pour d'autres moments... »
Sylvie, Avril 2021

« Merci Olivier, d'offrir ce havre de paix aux âmes en chemin.
Une source pour repartir plus forte et plus sûre.
Tu sèmes dans nos vies des graines de bienveillance. Puissent-elles germer aux quatre vents. »
Sophie, Juillet 2020

« And all the pieces fall into place... »
Reeca, Août 2019

« Ici, on se lève de « bonheur » »
Martine, Août 2018

