MBSR TOULOUSE
Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness

Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Retraites de ressourcement, sur mesure, dans un écrin de nature Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Printemps 2023, entre le Vendredi 7 et le Mercredi 19 avril 2023

Ces retraites sont une invitation à venir vous ressourcer dans les montagnes… Des temps sur mesure, à votre mesure, adaptés à votre besoin, pour vous retrouver, pour vous ressourcer et venir déposer ce que vous avez à déposer dans l'environnement d'une nature belle, forte, généreuse et préservée.

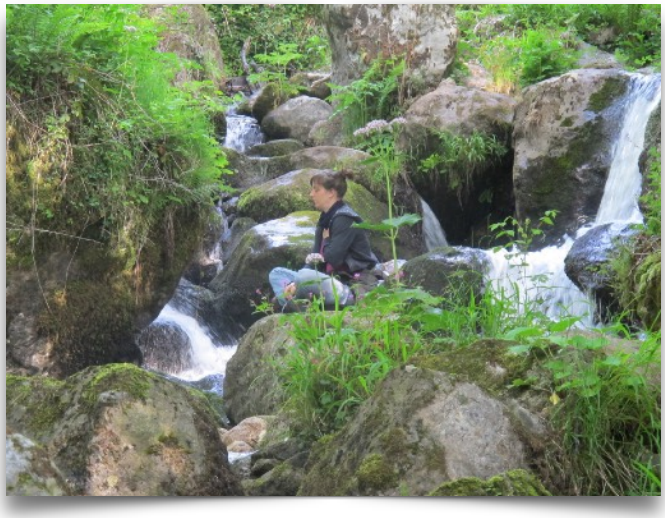
Le lieu

Située à 900m d'altitude, au coeur de Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises, la maison où j'habite depuis 15 ans est une ancienne ferme de montagne que j'ai rénovée avec des matériaux naturels et écologiques : bois, pierre, enduits de terre et de chaux et pigments naturels ont créé un cocon doux, simple, protecteur, chaleureux et beau dans lequel il fait bon se retrouver. La salle où nous pratiquons la méditation et donnons les soins a de grandes fenêtres largement ouvertes sur les montagnes. Une belle terrasse en bois permet d'être comme déposés au milieu d'une abondance de verdure, surplombant la canopée.

Les paysages environnants sont ceux de grandes montagnes, de forêts de hêtres et de châtaigniers abondantes et verdoyantes, de massifs rocheux, de torrents gorgés d'eau, de sentiers tracés par les anciens au fil des siècles et bordés d'énormes pierres, de vastes cieux, de fleurs et d'oiseaux…

Depuis 14 ans, cette maison a accueilli chaque année différents stages, rencontres et séjours de soin, autour de la méditation de pleine conscience, de différentes pratiques de mouvements en conscience, de la musique, de pratiques de massage et de thérapies manuelles. Chaque fois, un petit groupe de personnes, venant de différentes régions, de différents pays et de différents continents, se réunit pour vivre ensemble un moment particulier de leur vie.

Au-delà des stages et dans cette période inédite et pleine d'incertitudes et de possibles, j'ouvre cette maison comme un « lieu ressource » pour accueillir individuellement des personnes souhaitant se retirer pour quelques jours de leur environnement quotidien, souhaitant se ressourcer dans une atmosphère propice à une expérience méditative et en conscience.



Des retraites sur mesure

J'ai choisi de proposer des temps de retraite adaptés à votre besoin.

Les principaux ingrédients de ces séjours de ressourcement sont :

- Un accueil simple et chaleureux.
- Un hébergement en chambres individuelles ou de couple. Pour un hébergement en chambres individuelles, la maison peut accueillir jusque quatre personnes simultanément.
- Le matin, un temps partagé de méditation et de mouvement en conscience, à l'intérieur ou dans la nature.
- Une invitation, pendant votre séjour, à recevoir au moins une séance individuelle de soin pour vous aider à « décrocher » de votre rythme et environnement habituels, vous aider à « atterrir » et mieux vous harmoniser aux rythmes de la nature et de la montagne. Ces soins sont composés en associant les thérapies manuelles que sont l'ostéopathie cranio-sacrale (ou thérapie cranio-sacrée) et/ou le massage-yoga traditionnel thaïlandais. (plus d'information sur ces soins : https://www.mbsr-toulouse.com/dans-la-montagne)
- Des journées vécues en autonomie où chacun est libre d'aller marcher dans la montagne, de se poser dans la nature, au bord d'un torrent ou au coin du feu, de lire ou de se reposer dans la maison ou dans le jardin. En fonction de l'envie et de la disponibilité, possibilité d'aller marcher ensemble dans la montagne.
  Possibilité, si vous le souhaitez, d'instaurer des périodes de silence.
  Si l'envie est là, possibilité à proximité d'aller visiter les grottes préhistoriques, les châteaux cathares, les marchés ariégeois, de faire du kayak ou du canyoning.
- La nourriture proposée est végétarienne, biologique et provient essentiellement de producteurs locaux. La nourriture sera à disposition dans la maison pour éviter d'aller faire des courses et, en fonction des jours, de l'envie et de la disponibilité, les repas seront préparés et pris ensemble ou en autonomie. L'eau dans la maison est une eau de source pure offerte généreusement par la montagne et sans aucun traitement chimique.

Modalités pratiques

Transports :
La maison est située à proximité du village de Saurat, à environ 100km au sud de Toulouse, soit 1h15-1h30 en voiture. La gare SNCF la plus proche est Tarascon sur Ariège, à 1h30 en train de Toulouse. Elle est à 20 minutes en voiture de la maison et nous pouvons venir vous chercher.

Vous choisissez les dates de votre séjour.

Tarifs 2023 :
Le tarif proposé est de 95€ (75€ tarif solidaire) par jour pour un hébergement en chambre individuelle avec salle de bain, toilettes et cuisine partagées. Ce tarif comprend la nourriture et la pratique de méditation guidée le matin. Ce tarif est de 120€ (95€ tarif solidaire) et de 180€ pour un couple (150€ tarif solidaire) pour un hébergement dans « l'appartement - loft - mezzanine » aménagé dans une ancienne grange avec entrée séparée, salle de bain, toilettes et cuisine indépendantes.
La réservation est confirmée par le versement de 60€ d'arrhes.
Le séjour est d'un minimum de 3 nuits.
Les séances individuelles de soin durent environ 2 heures, et leur prix est de 110€ (80€ tarif solidaire). Possibilité de recevoir plusieurs soins pendant un séjour.

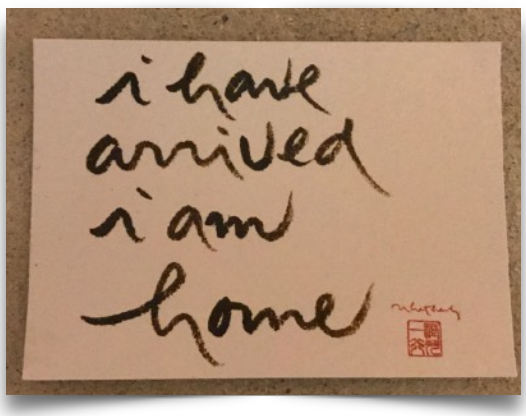
Votre hôte, Olivier Lelouch

Je suis thérapeute psycho-corporel et enseignant certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience et des programmes MSC et MBCL d'auto compassion et de compassion en pleine conscience.

Depuis 2005, j'accompagne des personnes en séances individuelles en m'appuyant en particulier sur les thérapies manuelles que sont l'ostéopathie cranio-sacrale et le massage-yoga traditionnel thaïlandais.

J'ai une pratique personnelle de la méditation et de mouvements de pleine conscience depuis 1990.

Depuis 2009, j'anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles, notamment dans cette maison des Pyrénées ariégeoises.

Si vous êtes intéressé, souhaitez plus d'information ou voulez réserver, vous pouvez contacter Olivier Lelouch :

mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél +33 6 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com