

**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)**

**Séjour pour prendre soin de vous et vous ressourcer :  
« Thérapie cranio-sacrée à 4 mains et pleine conscience »**

**dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises  
du Samedi 31 août au Samedi 7 septembre 2024**

6 jours entiers pendant lesquels 6 participants 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 et Olivier Lelouch seront heureux de vous accueillir dans les Pyrénées pour un voyage d'expériences. Nous serons hébergés 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, doux, 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 6 jours, nous vous proposons de recevoir chacun 3 séances individuelles de thérapie crano-sacrée à 4 mains. La thérapie crano-sacrée (ou ostéopathie crano-sacrée) est une approche psycho-corporelle douce et respectueuse dérivée de l'ostéopathie.

Chaque matin, nous commençons 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 sont 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 sont préparés par Léonie : un enchantement de couleurs et de saveurs variées. 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 une marche méditative ensemble dans les montagnes et un pique nique.

## Le lieu

La maison est située dans le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, près du village de Saurat, au coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises. Depuis Toulouse, il faut 1h30 de train jusqu'à Tarascon sur Ariège. Nous vous accueillons à la gare. Il est aussi possible d'arriver à Tarascon sur Ariège directement depuis Paris par train de nuit ou en passant par Barcelone.



## Dates et modalités pratiques

Arrivée : Samedi 31 août à partir de 15h (dîner aux alentours de 19h)

Programme : Dimanche 1er - Vendredi 6 septembre

Départ : Samedi 7 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 crano-sacrée à 4 mains ainsi que d'autres surprises coûte 860 €. Le nombre de participants est limité à 6. Toute inscription est confirmée par le versement de 250 € d'arrhes. En cas de désistement, 100 € seront conservés et nous ne pourrons pas rendre les arrhes si vous vous désistez moins d'1 mois avant le début de la retraite.

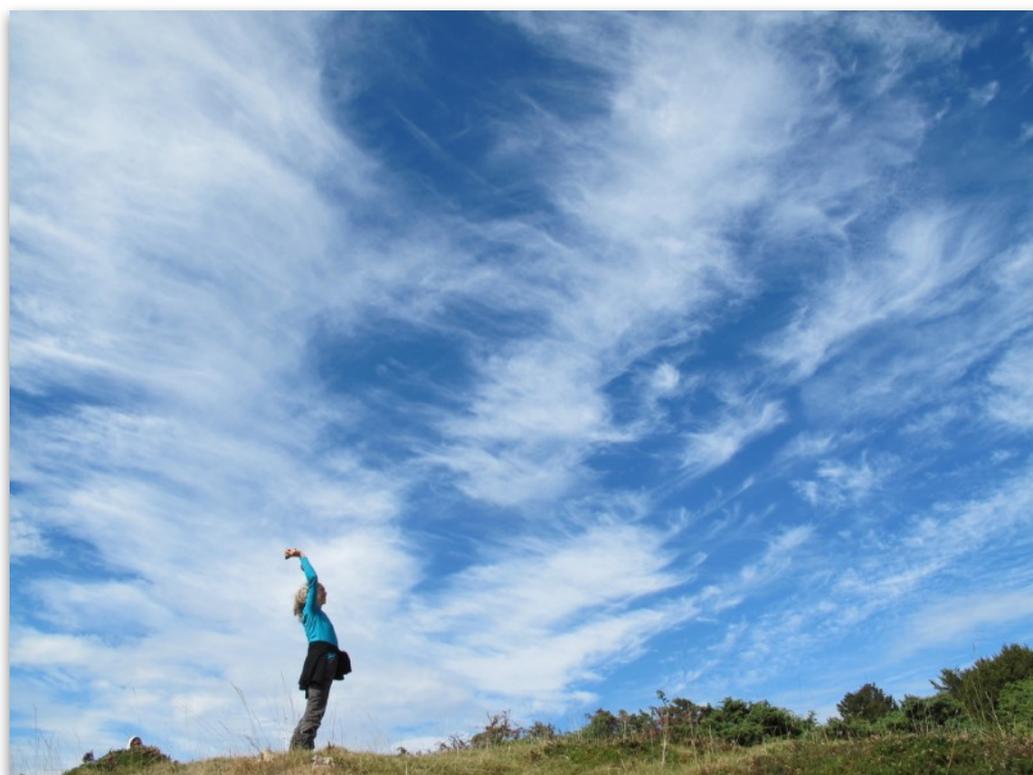
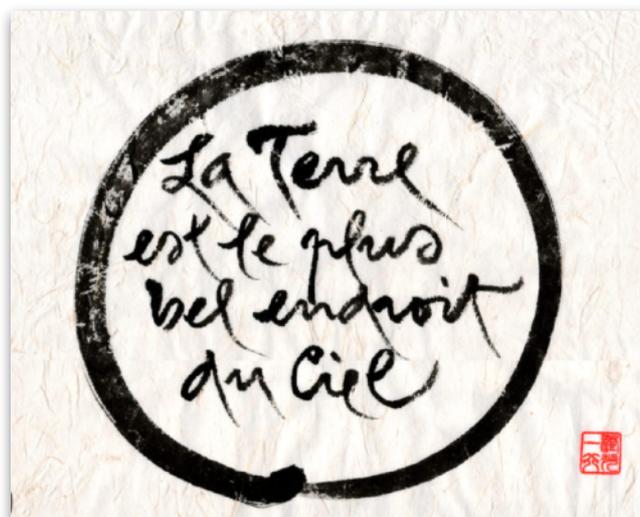
Si vous êtes intéressé, souhaitez plus d'information ou voulez vous inscrire, vous pouvez contacter:

Olivier Lelouch : tel +33 6 86 45 57 26

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

Ella Vassallo :

mail : [ellavass@yahoo.com](mailto: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 m'a conduit depuis 30 ans à rencontrer, apprendre et intégrer différentes approches de psychologie, de travail corporel et de méditation. J'ai eu la chance de vivre au Japon, en Thaïlande et dans différents pays européens et d'y étudier auprès de différents enseignants.

Beaucoup de joie d'avoir, en particulier, suivi l'enseignement de Hugh Milne et d'avoir été son assistant dans plusieurs classes en Europe. J'ai par ailleurs suivi la formation auprès de l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches) pour être enseignant du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience. Je suis également enseignant des cycles MSC et MBCL d'apprentissage de la compassion et de l'auto-compassion. ([www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)).

Avec Ella, nous offrons ces retraites de thérapie cranio-sacrée depuis 7 ans et je suis chaque fois touché et plein de gratitude qu'elle vienne depuis les Etats-Unis pour ces moments de merveille et de joie douce et profonde.



## 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 cœur.

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 cœur.

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 côtés, 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

