

Kiryuho, Pleine Conscience et Randonnée dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises

du Lundi 31 août
au Dimanche 6 septembre 2026

5 jours entiers de pratique du Kiryuho, de méditation et de randonnées
dans l'environnement magique de montagnes fortes et belles,
de cieux infinis, de forêts, de torrents gorgés d'eau.
Nourriture végétarienne biologique.



Pendant 5 jours, Olivier Lelouch et Yonnel Perrier vous accueilleront et vous proposeront un temps de retraite dans un environnement de montagnes fortes et majestueuses, une nature préservée. Nos journées s'organiseront autour d'une pratique du Kiryuho, de randonnées dans la montagne et d'exercices simples et faciles de méditation et de pleine conscience. Chaque jour, nous expérimentons ensemble des temps plus ou moins prolongés de pratique du silence.

Nous vous inviterons pendant ces quelques jours à vivre dans un autre rythme, un autre rapport à ce qui nous entoure. Ressentir autrement les relations avec les autres mais aussi la nature, les objets, l'espace autour de nous et à l'intérieur.

Le Kiryuho est un art du mouvement et de l'énergie développé au Japon depuis plus de 50 ans par maître Kajo Tsuboi et Kyoko Sato. Il propose, par des mouvements simples, pratiqués en conscience et dans la détente, de se reconnecter à soi-même, aux autres et à l'espace, d'être à l'écoute de son corps, de ses besoins et de se libérer des tensions.



Les mouvements proposés invitent à toucher quelque chose de profond et d'essentiel. Il permet à chacun de se redécouvrir et de transformer sa façon d'être et d'agir.

Remettre son corps en mouvement et en relation avec lui-même, se détendre, prendre conscience du corps et de l'espace, se relier à soi-même, aux autres et au monde sont les premiers pas à explorer.

Si l'on imagine notre corps comme une terre parfois tassée et aride, le Kiryuho serait une pratique permettant de brasser, d'aérer, d'alléger cette terre pour que la vie y circule à nouveau. Prendre conscience plus profondément du corps en mouvement fait émerger une autre conscience de soi-même. Fort de cette expérience, chacun peut alors appréhender plus sereinement les situations de la vie quotidienne.

À partir de mouvements légers et naturels, le Kiryuho offre la possibilité de mieux se sentir relié et de communiquer avec soi, les autres, la nature et le monde autour de nous. Grâce à cette reliance et ces mouvements, on découvre paradoxalement un silence en soi. Un espace de silence où l'on peut se retrouver, se reconnecter à soi-même et s'épanouir. En se changeant soi-même, de l'intérieur, c'est le monde autour de nous qui change.

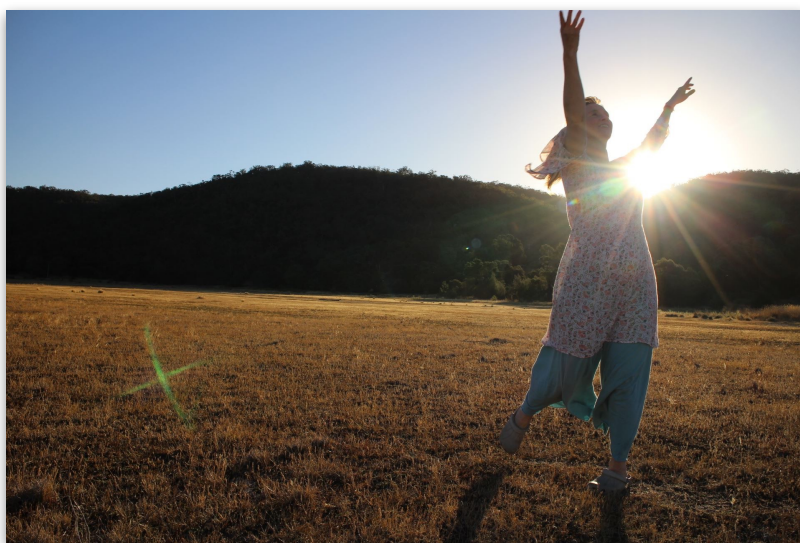
Ici, le lien vers une vidéo d'introduction au Kiryuho : <https://vimeo.com/226521008>

Le contenu du stage

Chaque jour, nous pratiquerons le Kiryuho et la méditation dans une grange rénovée dont les grandes fenêtres sont largement ouvertes sur des paysages de montagne.

L'après-midi, nous irons marcher dans la montagne et chaque randonnée pourra être l'occasion d'une pratique de pleine conscience et de Kiryuho dans la nature. La longueur et la difficulté des marches seront adaptées en fonction des participants.

La semaine sera également ponctuée de temps de méditation et d'exercices de pleine conscience pour apprendre à créer des temps de pause dans le flot de votre vie et développer votre capacité à être mieux présents au moment présent. Nous proposerons également des pratiques issues du programme d'« éveil à la joie » pour cultiver la capacité à plus de pétillance, de bien-être et de légèreté.



Notre intention est de proposer une semaine où nous pourrons à la fois vivre:

- un vrai temps de vacances et de profonde détente, loin du tumulte de notre vie quotidienne
- des retrouvailles silencieuses et intimes avec notre propre corps et notre intériorité
- une présence joyeuse, paisible et intense au moment présent
- un partage convivial, dans la simplicité et la bienveillance
- un bain de nature et des marches dans la montagne



Déroulé d'une journée

Chaque journée pourra s'organiser de la façon suivante, en s'adaptant aux besoins du moment et à la météo:

7h30: pratique méditative au lever du jour

8h30: petit déjeuner

10h: pratique du Kiryuhō

13h: déjeuner

15h: randonnée en silence et pratiques méditatives dans la montagne

19h: dîner

Le lieu :

Ce séjour se déroulera en plein cœur du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, dans le hameau de La Ruzole, dans une maison de montagne 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 petite yourte aménagée confortablement.

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.



Informations pratiques :

Le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, est à proximité du village de Saurat. 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: Lundi 31 août dans l'après-midi (dîner vers 19h) - Départ: Dimanche 6 septembre après le petit déjeuner.

Le programme complet comprenant l'hébergement pour 6 nuits, les repas végétariens, les enseignements, les randonnées et d'autres surprises coûtera 860€ (430€ pour l'enseignement ; 430€ pour l'hébergement et la nourriture). Une réduction globale de 100€ sera accordée pour les couples. Le séjour se déroulera s'il y a un minimum de 6 participants et le nombre de participants est limité à 10 personnes. Toute inscription sera confirmée par le versement de 150 € 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'informations ou si vous souhaitez vous inscrire, vous pouvez contacter:

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

Yonnel Perrier: tél: +33 6 28 07 42 55 mail: kiryuho.france@gmail.com
<http://kiryuho-france.blogspot.fr/>



Yonnel Perrier

Je pratique le Kiryuhō depuis 1996 avec maître Kajo Tsuboi et l'enseigne régulièrement à Paris, Chambéry et Cadenet depuis plus de 20 ans. Je suis également invité à enseigner ponctuellement dans toute la France. Depuis 25 ans, je me rends fréquemment au Japon pour approfondir ma pratique et étudier Hikari no Bu (art martial de non-résistance créé par maître Kajo Tsuboi à partir des principes du Kiryuhō et de l'enseignement de maître Akeji Sumeyoshi). J'accompagne également, avec le Kiryuhō, des stages de jéune depuis 2021. Par ailleurs, je travaille en tant que metteur en scène et comédien et continue mes recherches sur le corps et le jeu de l'acteur à partir des principes du Kiryuhō.



Olivier Lelouch

J'accompagne des personnes depuis 2005 avec des séances individuelles de thérapie psycho-corporelle s'appuyant surtout sur l'ostéopathie cranio-sacrée.

J'ai rencontré la méditation en 1990 dans une période où je vivais au Japon et ai depuis une pratique personnelle régulière. C'est également dans cette période au Japon que j'ai commencé à pratiquer le Kiryuhō avec maître Kajo Tsuboi.

Depuis 2009, j'accueille et anime des stages et retraites autour de pratiques méditatives et corporelles, notamment dans cette maison où j'habite, dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises.

Il y a 10 ans, j'ai rencontré des approches de méditation laïques, adaptées à l'esprit occidental et validées par des études scientifiques et enseigne maintenant les programmes MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience) et MSC (Autocompassion en pleine conscience). Je suis également un des tout premiers enseignants en France du programme « Awakening Joy » (« Éveiller la joie »).

