



Méditation de Pleine Conscience  
Mindfulness

**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)**

Ateliers de méditation guidée à La Ruzole  
suivis d'un repas partagé, « auberge espagnole végétarienne »

Dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

Vendredi 31 janvier 2020

Vendredi 28 février

Vendredi 27 mars

de 18h45 à 20h30



## Les ateliers

Le temps de ces ateliers à La Ruzole sera réparti entre un temps de méditation guidée et un temps de méditation en silence.

Pendant la méditation guidée, nous vous proposerons des exercices simples de pleine conscience pour apprendre à créer des **temps de pause dans le flot de votre vie**. Ces exercices vous donneront une expérience de la méditation de pleine conscience et pourront vous servir à rester plus présents et vivants dans l'expérience de votre vie quotidienne.

Ces ateliers seront animés dans l'esprit du **programme MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) de réduction du stress par la pleine conscience.

Ils sont ouverts à tous, méditants expérimentés et débutants.

## La Pleine Conscience

La méditation de pleine conscience est **un entraînement de l'attention** pour développer notre capacité de présence au moment présent. Elle nous aide à **cultiver un espace intérieur paisible et bienveillant** et à mieux traverser les agitations, incertitudes et tempêtes qui viennent inévitablement secouer nos vies.

**Des études scientifiques montrent les bienfaits d'une pratique régulière sur la santé et sur l'équilibre mental et émotionnel** : meilleure capacité à gérer le stress, renforcement du système immunitaire, meilleur qualité de sommeil, plus grande aptitude au bonheur et à des comportements altruistes, moindre sensibilité à la douleur physique...

## Informations pratiques

**Horaires** : 18h45 à 20h30

**Lieu** : La Ruzole, **près du village de Saurat**, au coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises (Indications précises pour arriver sur demande)  
**Possibilité de rester sur place tout le week-end** et d'être hébergé vendredi et samedi. Ce temps peut être envisagé comme une « mini-retraite ». Merci de nous consulter.

**Repas** : L'atelier de méditation sera suivi d'un **repas partagé sur le mode « auberge espagnole » végétarienne**.

**Tarif** : Une PAF de 5€ est suggérée pour l'atelier de méditation 😊 ✨ ❤️ 🙏

## Le lieu

Nous vous accueillons dans une ancienne ferme rénovée avec des matériaux naturels, dans un environnement authentique, beau et chaleureux. La salle où nous pratiquons a de grandes fenêtres largement ouvertes sur des paysages de montagne.

La maison est située à La Ruzole, dans la vallée du village de Saurat, à 900m d'altitude. L'environnement magique est celui de montagnes fortes et belles, de ciels infinis, de forêts et de torrents gorgés d'eau.

## Olivier Lelouch

Thérapeute psycho-corporel, il a une pratique personnelle de la méditation depuis 1990 et a effectué plusieurs retraites dans des monastères et centres dédiés en Asie et en Europe. Il est formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches) pour être instructeur certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience.

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

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

tél +33 6 86 45 57 26

Plus d'information sur :

[www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)

