

## Témoignages et Livre d'Or :

Ils sont venus à La Ruzole, dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises

Ils ont participé à un stage, un séjour de soins ou une retraite

Ils ont aimé

Et ils ont eu la gentillesse et la générosité d'écrire quelques mots pour témoigner...

« *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

« *Un lieu de cheminement et de transformation.*

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

Baptiste, Mai 2022

« *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



« *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

« 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 202



« 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

« 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

"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

« Ici, on se lève de « bonheur » »

Martine, Août 2018



« 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



« 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... »

Louise, Octobre 2021

