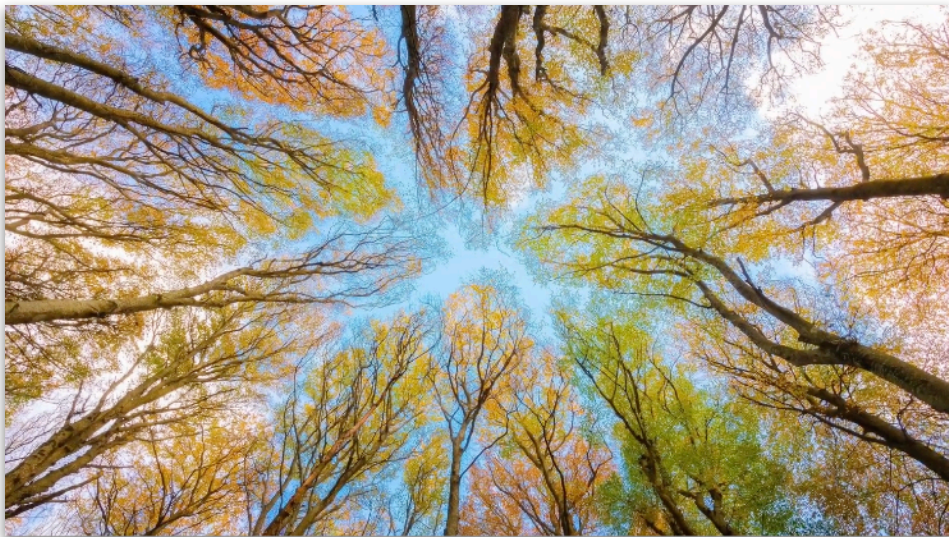


## Retraite de ressourcement sur mesure, dans un écrin de nature, Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises

«Prendre soin de vous,  
vivre et méditer le printemps dans la montagne »  
Entre le Dimanche 5 et le Dimanche 12 mai 2024

Cette retraite est une invitation à venir vous ressourcer dans les montagnes... Un temps sur mesure, à votre mesure, adapté 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.

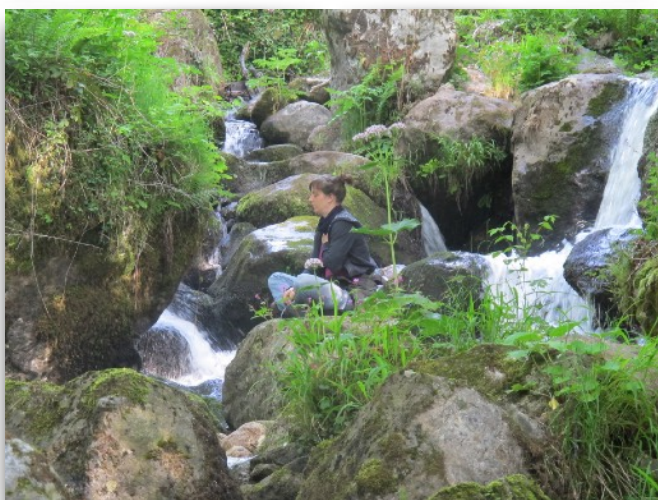




Les paysages environnants sont ceux de grandes montagnes, de forêts de hêtres et de châtaigniers abondantes et verdoyantes, de massifs rocheux, de torrents gorgés d'eau, de sentiers tracés par les anciens au fil des siècles et bordés d'énormes pierres, de vastes cieux, de fleurs et d'oiseaux...

Depuis 15 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.



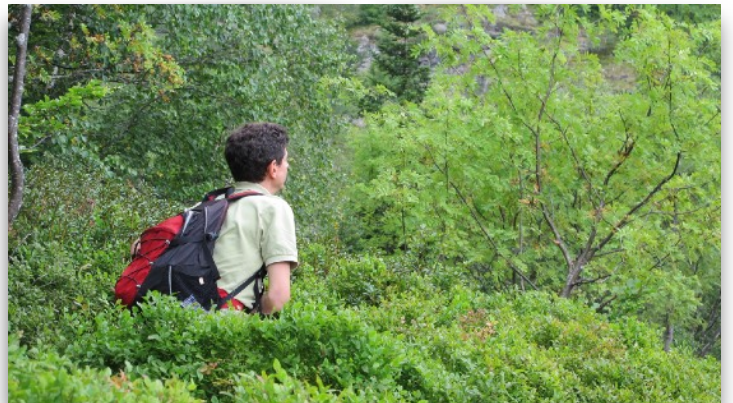


## Des retraites sur mesure

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 crano-sacrée (ou thérapie crano-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 150€ 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, des programmes MSC et MBCL d'auto compassion et de compassion en pleine conscience, du programme IMP de pleine conscience interpersonnelle et du programme « Awakening Joy » d'éveil à la joie.

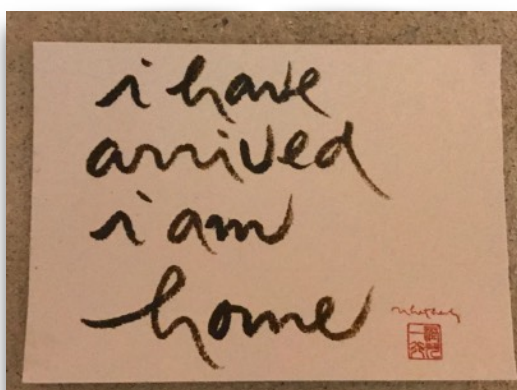
Depuis 2005, j'accompagne des personnes en séances individuelles en m'appuyant en particulier sur les thérapies manuelles que sont l'ostéopathie crânio-sacrée et le massage-yoga traditionnel thaïlandais.

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](mailto:olivier.lelouch@gmail.com)  
tél +33 6 86 45 57 26 ; [www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)



## Témoignages, 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 fait vivre ce vœux qui m'est si cher :  
retrouver la liberté dans la tête, le cœur 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 find recovery. 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 cotés, 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 cranio 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

