

Olivier Lelouch

mail : olivier.lelouch@gmail.com

tél : 06 86 45 57 26

www.mbsr-toulouse.com



Thérapies manuelles psycho-corporelles : Ostéopathie cranio-sacrée et Massage-yoga traditionnel thaïlandais

Séances individuelles de soin à La Ruzole

Ces séances de soin sont proposées à La Ruzole, au cœur du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, dans les montagnes : sur rendez-vous ou dans le cadre de retraites de ressourcement sur mesure dans des périodes définies (<https://www.mbsr-toulouse.com/retraitesàlaruzole>)

Les thérapies manuelles que je pratique en particulier l'ostéopathie cranio-sacrée et le massage-yoga traditionnel thaïlandais, passent par le corps mais s'adressent à la personne dans tout ce qu'elle est, dans les dimensions physiques, émotionnelles, psychologiques et spirituelles.

Elles s'appuient sur une conception de la santé basée sur l'équilibre et la circulation de l'énergie vitale ainsi que sur une harmonie corps-cœur-esprit.

Ces séances individuelles de soin avec lesquelles j'accompagne des personnes depuis 2005 font une synthèse entre des approches corporelles venues d'occident (en particulier l'ostéopathie cranio-sacrée, la méthode Feldenkrais, l'approche tissulaire de l'ostéopathie et l'ostéo-thaï) et d'autres approches issues des médecines traditionnelles, des traditions contemplatives et d'arts du mouvement venus d'Asie (la méditation de pleine conscience, le massage-yoga traditionnel thaï, le Kiryuhō).

Ces séances de soin sont complémentaires d'une pratique et d'enseignements liés à la pleine conscience avec le programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience et les programmes de compassion et d'auto compassion que sont MSC (Auto compassion en pleine conscience) et MBCL (Vivre avec compassion et en pleine conscience).

*« Un corps libre
Un cœur ouvert
Un esprit clair »
Hugh Milne*

A qui s'adressent ces séances ?

Ces séances s'adressent aux adolescents et aux adultes de tout âge, quelle que soit leur condition physique. Elles permettent d'aider :

- À soulager la fatigue chronique, le stress et les douleurs corporelles (telles que maux du dos, du cou, de la tête.)...
- À se libérer d'un mal-être tant physique qu'émotionnel, à se réconcilier avec son corps et avec soi-même, à équilibrer les effets d'une vie quotidienne stressante et déséquilibrée

Elles offrent un moment privilégié de bien-être, de détente profonde et de rencontre avec soi-même. Elles participent et sont une invitation à revenir vers des états durables de vitalité, de santé et d'équilibre dynamique, à retrouver une présence à soi et à la vie.

Comment se passe une séance ?

Chaque séance commence par un échange verbal pour déposer ce qui amène la personne, ce qu'elle vient chercher, son besoin. Ce temps peut être nourri par une pratique méditative ou en faisant appel à d'autres approches. La séance se poursuit par un travail sur le corps, allongé au sol ou sur une table de massage.

Chaque séance, adaptée aux besoins spécifiques de la personne, dure environ deux heures. Elle se déroule habillé (de préférence de vêtements amples, souples et confortables).

Le prix d'une séance est de 80 €.

Olivier Lelouch

Depuis plus de 30 ans, je suis passionné par le travail sur le corps vivant, c'est à dire le corps incluant non seulement les phénomènes anatomiques, neurologiques et mécaniques mais aussi les émotions, l'esprit et la conscience. Ce travail sur le corps se fait à l'interface entre les sciences du vivant, des approches corporelles, la psychologie et les pratiques contemplatives liées à la méditation de pleine conscience. J'aime particulièrement travailler dans l'environnement d'une nature forte et soutenante.

Je suis fasciné par les processus de prise de conscience, les processus thérapeutiques, les processus de guérison qui permettent d'entrer dans les zones d'ombres, de blessure et de douleur, de les traverser pour en ressortir allégé, libéré et plus vivant.

Le travail avec le corps vivant, la conscience et l'Humain est un champ infini d'apprentissage, d'exploration et de découverte. J'ai commencé dès 1987 cet apprentissage qui a accompagné ma propre transformation.

- Thérapeute psycho-corporel
- Formé depuis 1987 à différentes approches psychologiques et corporelles.
- Formé à l'ostéopathie cranio-sacrale par Rosemary Wallace (Integrated Cranio Sacral Biodynamics, 2004-2009), par Hugh Milne (Visionary Cranio Sacral Work, 2011-2016) et par François Bel (Ostéopathie Bio-tissulaire, 2015-2020)
- Formé au massage-yoga traditionnel thaï en Thaïlande entre 2003 et 2008 (Sunshine School à Chiang Mai) et à l'Ostéothaï par David Lutt.
- Pratique personnelle de la méditation depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009.
- Enseignant certifié des programmes de pleine conscience MBSR (Réduction du stress par la pleine conscience), MSC (Auto compassion en pleine conscience) et MBCL (Vivre avec compassion et en pleine conscience).
- Plus d'information sur Olivier : www.mbsr-toulouse.com



L'ostéopathie crano-sacrée

C'est une thérapie manuelle douce et profonde issue de l'ostéopathie et développée tout d'abord par l'ostéopathe américain William Sutherland (1873-1954), élève du fondateur de l'ostéopathie Andrew Taylor Still.

L'ostéopathie crano-sacrée (parfois appelée thérapie crano-sacrée) est fondée sur l'existence d'un mouvement respiratoire primaire profond du liquide céphalo-rachidien pouvant s'exprimer et être ressenti dans tous les tissus et structures du corps. Les mains du thérapeute se mettent à l'écoute et accompagnent ce mouvement subtil. Des restrictions et blocages inscrits dans le corps ont alors l'opportunité de se défaire et de libérer leur charge de fatigue, de douleur et d'émotions retenues : traces d'accidents, de chutes, d'opérations, de maladies, de différents chocs physiques, psychologiques ou émotionnels, anciens ou récents. Il s'agit de stimuler le terrain de la personne pour que le dynamisme spontané de santé puisse être retrouvé.

L'ostéopathie crano-sacrée invite un profond processus de guérison dont les bénéfices peuvent être notamment de retrouver une plus grande vitalité, des états de relaxation profonde ainsi qu'un mieux-être global, corporel, psychologique et émotionnel.

Cette thérapie peut être particulièrement bénéfique pour :

- Des états d'anxiété, de mal-être, de dépression et de stress
- Des douleurs et tensions notamment dans le bas du dos et dans le cou, douleurs articulaires, lumbagos, hernies, sciatiques, scolioses
- Des migraines, vertiges, sinusites, bourdonnements d'oreilles
- De l'insomnie et de la fatigue chronique
- Des lésions sportives ou des séquelles d'accidents

Il est parfois approprié de faire plusieurs séances pour obtenir tous les bénéfices de ces soins.

*« Parce que nous sommes vivants...
Tout est possible »
Thich Nhat Hanh*

Le massage-yoga traditionnel thaïlandais

On dit du massage traditionnel thaïlandais qu'il est un yoga appliqué à une autre personne.

Pratique méditative qui trouve ses origines dans le monde du Bouddhisme il y a environ 2 500 ans, le massage thaï se pratique dans un esprit de bienveillance, de bonté et d'attention. Poésie dans l'espace, pratique corporelle à la fois ludique et sacrée, le massage traditionnel thaï fait aussi partie intégrante des médecines traditionnelles thaïlandaises. En Thaïlande, ce massage est reconnu pour ses vertus thérapeutiques et est pratiqué dans plusieurs hôpitaux.

Le massage thaï est riche d'un possible infini de mouvements assistés: étirements, pressions le long de lignes d'énergie, postures appliquées, torsions, techniques d'élimination de toxines.

Il permet de défaire des nœuds, d'améliorer la circulation d'énergie dans le corps et d'induire des états de relaxation, de vitalité et de bien-être.

On parle de «massage-yoga traditionnel thaïlandais», mais très souvent, les personnes qui font l'expérience de ce travail disent que ça n'est pas un massage. Elles parlent plus volontiers de «voyage», de «découverte du corps», «d'expérience», de «méditation en mouvement», de «danse sacrée»... Tout le corps est mis en mouvement.

Le lieu

La salle de soin se trouve dans une maison située dans le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, près du village de Saurat (09400) dans une vallée du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. Les villes les plus proches sont Foix et Tarascon sur Ariège. En voiture, il faut environ 1h15 depuis Toulouse. Il y a également un train depuis Toulouse-Matabiau jusqu'à Tarascon sur Ariège (1h30).



Témoignages

« Je te remercie pour ton intégrité et ta droiture qui me permettent de te confier mon corps. Merci de ton écoute fine et précise de mes zones plus douloureuses et nouées et de la grande délicatesse avec laquelle tu travailles dessus. Ton travail accompagne, unifie, devance et favorise mon avancée, je le sens bien. Je me sens ce soir détendue, réceptive dans le sens d'une plus grande ouverture, en voie de réunification, confiante en la vie. », Béatrice, enseignante

« Ce message pour te remercier à nouveau pour ces deux heures passées avec toi, la bienveillance de chacun de tes gestes, leurs bienfaits, et ta gentillesse ! La journée qui a suivi notre rencontre a été incroyablement calme... comme si mon squelette avait été aéré, chaque organe recolorié. Un peu de magie flotte encore moi ! », Anaïs, photographe

« Je tiens à te remercier pour hier. C'est important pour moi de faire confiance et d'accepter de me laisser faire, de me laisser toucher (dans le bon sens du terme) pour aller toucher des vieilles peurs, blessures et les laisser partir. Merci à toi de ta qualité de présence, de ton respect de l'autre, de ton écoute profonde qui me permettent de vivre cela.

Encore un grand merci. J'ai senti toute la journée mon énergie circuler et je sens que mon corps trouve un nouvel équilibre.

Je sens à quel point me libérer de mes vieilles peurs, blessures me permet d'être plus fluide, de rencontrer plus profondément l'autre et moi-même et d'être dans une ouverture qui me permet de vivre une joie profonde. », Jeanne, coach et formatrice

« D'abord, j'ai l'impression d'avoir passé un moment qui m'a marqué par son exceptionnelle intensité et sa très grande profondeur. Ensuite j'ai traversé une semaine qui pour moi s'annonçait excessivement lourde avec légèreté, sérénité et douceur, tout en étant alternativement (voire simultanément) pleinement mobilisé et très loin des choses.

Je suis toujours fortement porté par un sentiment de bien-être. », Jacques, directeur financier entreprise

« Je voulais juste te dire merci pour ce voyage merveilleux. Mon corps et mon esprit avaient bien besoin de ce repos et de cet état de bien-être que je retrouve. Cette expérience m'a redonné goût à un état physique sans douleurs. », Françoise, directrice d'entreprise

« Merci pour la qualité du temps que tu m'as consacré. Je me sens bien et sereine, goûte profondément cette cohésion et ce sentiment d'harmonie. Ce déploiement du corps me relie à la Lumière, et j'aime me fondre dans cette ouverture. »

