

MMMM...

Musique, Mouvement, Mindfulness, Montagnes

Découvrir une véritable harmonie...
dans les Pyrénées ariégeoises

Du Dimanche 12 au Samedi 18 août 2018

avec Ruth Bentley et Olivier Lelouch



Un voyage, une expérience unique avec le son et le silence, le mouvement et la pleine conscience... Au coeur du Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises, un temps de retraite dans un environnement de montagnes fortes et majestueuses, une nature préservée et des cieux infinis.

L'occasion aussi de vous remplir à satiété... d'air pur, d'eau fraîche provenant d'une source voisine et d'une nourriture végétarienne délicieuse préparée avec des produits bios de producteurs locaux... « MMMM...!!! » 😊😊

Pendant cette semaine, nous alternerons un travail intérieur profond avec des temps plus légers et ludiques, pour nous aider à retrouver notre capacité naturelle à vibrer... en harmonie avec nous-même, les autres et la nature qui nous entoure.

Nos expériences avec le son pourront être rendues dynamiques par des pratiques de mouvement mais également calmes et adoucies par des temps plus contemplatifs de méditation. Cette alternance nous permettra de nous imprégner profondément des sons provenant de l'intérieur de nous-même ainsi que de ceux du monde extérieur.

Nous partagerons différentes méditations inspirée du programme MBSR de Réduction du Stress par la Pleine Conscience. Ces exercices sont simples et permettent de développer une meilleure capacité à rester présent à l'expérience de notre vie, instant après instant.

Les journées allieront des moments de pratique seul, des pratiques à deux et d'autres avec l'ensemble du groupe. Le studio dans lequel nous pratiquerons a de grandes fenêtres ouvertes sur les montagnes. Une partie des pratiques se fera également dans la nature... Nous irons à la rencontre des forêts et des montagnes...

Aucune expérience préalable de la musique n'est nécessaire. Mais si vous avez déjà une connaissance de la musique, vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter vos instruments. Il y aura, pendant cette semaine, des découvertes et des surprises pour chacun(e) !

Le contenu de la retraite

Nous envisageons que la semaine se déroule de la façon suivante :

Les sons provenant de l'intérieur

Nous commencerons par nous accorder avec des sons primordiaux et observerons les sons vocaux qui émergent, ainsi que leur effet vibratoire sur différentes parties du corps. Nous nous ferons également attentifs aux sons non-verbaux émis par notre propre corps, comme les battements du coeur ou le souffle de la respiration. Nous reprendrons ainsi conscience de cette sagesse du corps souvent oubliée et nous laisserons guider par les rythmes et timbres rencontrés à l'intérieur pour entrer dans un dialogue musical avec les autres et l'environnement. Nous utiliserons la voix, le corps et différents instruments pour explorer notre relation au son, aux rythmes et au silence... Une façon d'approfondir la perception de notre relation aux autres et au monde extérieur.



Les sons du monde extérieur

Nous vivons aussi l'intimité de la rencontre avec les sons de la nature... le chant du vent dans les arbres, l'eau rebondissant sur les rochers des torrents... Nous explorerons comment ces sons, avec une pratique de mouvements en conscience, peuvent nous aider à libérer des tensions corporelles et émotionnelles. Nous nous connecterons aussi à la fréquence naturelle de la terre en utilisant des diapasons dont les sons ont un effet thérapeutique et invitent à une plus grande harmonie.



Rassembler les sons provenant de l'intérieur et ceux du monde extérieur

Nous explorerons toute la semaine une communication dans les deux directions : l'écoute et l'émission de sons, ceux de l'intérieur et ceux de l'extérieur... comment ces différents sons peuvent se nourrir et s'inspirer réciproquement... Exploration pour cheminer vers un sens plus profond d'harmonie, un retour à notre véritable fréquence et notre capacité innée à la guérison.

L'intention de cette semaine

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

- l'occasion rare de tisser ensemble un univers de vibrations en utilisant notre voix, notre corps et de multiples instruments, créant ainsi un espace pour l'exploration et la créativité, le mouvement et la méditation, la relaxation et la guérison.
- un temps convivial et joyeux d'exploration et de partage.
- une rencontre intense avec le moment présent.
- l'occasion de se plonger et de se ressourcer dans la puissante énergie des montagnes qui nous entourent.

Déroulé d'une journée

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

- 7:30 : Méditation, à l'intérieur ou dans la nature
- 8:30 : Petit-déjeuner
- 10:00 : Pratique (avec les sons, le silence, le mouvement...)
- 13:00 : Déjeuner
- 15:00 : Pratique (avec les sons, le silence, le mouvement...), à l'intérieur ou dans la nature parfois plus loin dans les montagnes
- 19:00 : Dîner
- 20:30 : Repos et intégration de la journée. Le partage de films / documents / musiques, sources d'inspiration autour du sujet de notre semaine pourra aussi être envisagé.

Il y aura des temps de pause pendant lesquels vous pourrez vous reposer, vous détendre autour de la maison, dans le jardin ou en allant marcher dans les montagnes.



Autres informations

La semaine se déroulera dans une maison de montagne rénovée, transformée pour l'occasion en gîte collectif. L'hébergement se fera dans cette maison et, éventuellement en fonction du nombre de participants, dans d'autres maisons avoisinantes.

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

La maison est située dans le hameau de La Ruzole, à 900 mètres d'altitude, dans une vallée du Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises. Les villes les plus proches sont Foix et Tarascon sur Ariège. Depuis Toulouse qui a un aéroport international, il faut 1h30 de train jusqu'à Tarascon sur Ariège où nous viendrons vous accueillir. Il est aussi possible d'arriver à Tarascon sur Ariège en passant par Barcelone.

Arrivée : Dimanche 12 août (dîner vers 19h)
Programme: du Lundi 13 au Vendredi 17 août
Départ: Samedi 18 août (après le petit déjeuner)

Le programme complet comprenant le transport depuis la gare de Tarascon sur Ariège, l'hébergement pour 6 nuits, les repas végétariens, les enseignements, les randonnées et d'autres surprises coûtera 700 €. Une réduction globale de € 70 sera accordée pour les couples. Le séjour se déroulera s'il y a un minimum de 6 participants (inscrits avant le 10 août) et le nombre de participants est limité à 12 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 :

Ruth Bentley:
tél : +33 7 81 49 59 62
mail : ruthbentley@yahoo.com

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



Ruth Bentley

Je suis passionnée par la musique depuis ma jeune enfance : il y a eu le piano, suivi plus tard par la guitare, la harpe, le ngoni, le ukulele, le kalimba et plusieurs autres instruments. Pendant toutes ces années... il y a aussi eu ma voix... qui a trouvé à s'exprimer dans toutes sortes de contextes : spectacles, chorales, groupes de musique, concerts en solo et massages par le son.

J'ai enseigné la musique et dirigé des chorales et des groupes de percussions dans différentes écoles en Angleterre avant de devenir enseignante privée, ce qui m'a donné une grande liberté de créativité dans les projets musicaux développés avec des adolescents. J'ai écrit de nombreuses chansons pour adultes et enfants, souvent inspirées par les merveilles de la nature, la complexité de la nature humaine et les miracles de la pleine conscience.

J'ai beaucoup pratiqué le yoga et, depuis 2012, la méditation de pleine conscience au Village des Pruniers dans l'enseignement de Thich Nhat Hanh. Cette pratique de la pleine conscience a été d'une aide immense dans ma bataille avec la maladie chronique de Lyme diagnostiquée il y a 3 ans après 10 ans de symptômes inexplicables. Depuis, je suis fascinée combien les sons et le silence peuvent devenir des outils de guérison. J'ai suivi différentes formations dans ce domaine : guérison par le son (Espagne), thérapie par la musique (France) et une formation à la pleine conscience pour personnes souffrant de maladies chroniques, de douleur, stress, fatigue et dépression (Angleterre).

Olivier Lelouch

Depuis près de trente ans, j'ai été engagé dans un cheminement de développement personnel qui m'a conduit à rencontrer, apprendre et intégrer différentes approches dans le monde de la psychologie et celui des pratiques corporelles. Aujourd'hui, j'accompagne des personnes en séances individuelles et anime des stages en utilisant surtout des thérapies corporelles provenant des médecines traditionnelles asiatiques et d'autres provenant d'occident.

La pratique de la méditation a également eu une place importante dans ma vie quotidienne depuis 25 ans. J'ai notamment suivi des retraites dans des monastères et centres dédiés en Asie et en Europe. J'ai été formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches) pour être enseignant certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience (www.mbsrtoulouse.com).

Depuis 2009, la maison où j'habite dans les montagnes s'est ouverte pour accueillir différentes retraites et stages. Cet environnement privilégié de nature est une puissante source d'inspiration pour un travail de transformation et de conscience que j'aime partager avec d'autres.

