

ÉCOLOGIE INTÉRIEURE – *Dossier complet* Yoga et massage holistique

5 jours – 40 heures



Parce que « *l'extérieur n'est que l'intérieur révélé* », il est essentiel de nourrir notre écologie intérieure avant de pouvoir impacter positivement notre écosystème.

La permaculture, développée au quotidien à la ferme du Bec Hellouin, prône depuis toujours ce lien en nous invitant à prendre soin de la Terre, mais aussi des Hommes.

Objectifs de la formation : Pour ouvrir un espace où peut se révéler notre être profond, nous vous proposons un stage qui, au cœur d'une nature préservée et dans un climat de confiance et d'acceptation bienveillante, vous offre un temps de rencontre privilégiée avec vous-même.

Le yoga et le massage sont des approches élaborées depuis des millénaires pour nous soigner et nous épanouir « corps et âme », dans toutes les dimensions de notre être. Ils sont de merveilleux moyens de réunir les morceaux dispersés de notre être, de fluidifier ce qui s'est raidi avec le temps, d'évacuer tensions et cuirasses accumulées pour nous permettre de retrouver notre vrai visage, avec une fraîcheur et une légèreté inconnues.

Car l'essentiel, ce qui nous rend heureux, ce sont des choses très simples, à la portée de chacun : *réapprendre à respirer, prendre soin de son corps par une alimentation saine et des mouvements appropriés, savoir se détendre, cultiver des pensées positives, vivre des relations harmonieuses avec son entourage, se relier à la nature...*

Le stage **Ecologie intérieure** vous donnera des outils éprouvés pour ensuite mieux gérer votre vie quotidienne et l'orienter dans la direction qui vous convient vraiment.

Chaque matin, Laure animera des séances de yoga par petits groupes (14 personnes maximum), de manière à porter une véritable attention à chacun. Durant ces séances vous apprendrez, par le biais de postures mais aussi d'exercices de respiration, de relaxation et de méditation, à prendre conscience de toutes les dimensions de votre corps. Ceci vous permettra d'identifier les potentielles zones de blocage et de libérer ces résistances. Le travail se fera de manière progressive et très personnalisée. Il y aura des temps de pratique individuelle suivis de temps de pratique partagée et d'échanges bienveillants, permettant à chacun de passer du ressenti intérieur à la mise en résonance avec celui de l'autre. Afin de parvenir à cet éveil conscient à soi et à l'autre, nous utiliserons divers courants du yoga et notamment ceux du hatha, du vinyasa, de l'acro-yoga...

Les après-midi seront dédiés aux massages holistiques. Trop longtemps délaissé dans notre culture, l'art du toucher reprend aujourd'hui tout naturellement sa place. Le toucher est maintenant reconnu comme un besoin fondamental de l'être humain.

L'approche holistique (globale) du massage que propose Charles est une synthèse entre différentes traditions d'Orient (Ayurveda) et d'Occident. Vous apprendrez les techniques de base du massage, les gestes et postures essentiels. Toutefois, cette approche du massage donne une large place à l'intuition. Respect, confiance, écoute, intention juste, accueil inconditionnel de ce qui est, en sont les maîtres mots.

Chaque après-midi est organisé autour de deux séances de deux heures, structurées comme suit : un temps d'apport théorique suivi d'une démonstration, puis un temps de massage durant lequel vous serez tout à tour masseur et massé, et enfin un temps de partages et d'échanges.



En lien avec la pratique matinale du yoga, cette approche globale du massage, associant le toucher et la parole, favorise l'élimination des tensions profondes, qui ne peuvent être évacuées que si elles ont été conscientisées. Les répercussions peuvent être durables, au niveau de la psyché comme du corps, avec une amélioration du niveau de bien-être et de santé.

Cette formation peut être suivie indépendamment des autres cursus proposés par l'Ecole de permaculture du Bec Hellouin, toutefois elle constitue un excellent complément au Cours Certifié de Permaculture.

Formateurs :

Laure Fourteau-Lemarchand : Ancienne avocate à New York puis à Paris, Laure s'est reconvertie au conseil stratégique en développement durable auprès de grandes entreprises françaises et internationales. Durant un voyage d'un an en Inde, et poussée par dix ans de pratique, elle est devenue professeur de yoga. Depuis son retour elle se consacre au développement personnel (coaching, yoga, massage...) et au développement durable (conseil, bénévolat auprès d'associations et de fondations), convaincue que l'on ne peut guérir l'écosystème planétaire qu'en nourrissant notre écosystème intérieur...

Charles Hervé-Gruyer : Educateur spécialisé de formation, marin, paysan, Charles a également suivi des études de psychologie (formation de Thérapie holistique), de sophrologie, de massage (massages du monde, massages thérapeutiques). Il a exercé plusieurs années en tant que thérapeute. Il est également professeur de yoga.

Isabelle Minne : Kinésithérapeute de formation et thérapeute Bobath (neuropédiatrie), elle travaille dans une école pour adolescents porteurs d'un handicap physique en Belgique. Elle a à cœur de promouvoir le respect de chaque Etre Humain et de la Nature, les deux étant, selon elle, indissociables. Elle a trouvé à la ferme du Bec Hellouin un lieu où ce profond respect s'exprime sans compromis.

Voir les portraits complets à la rubrique : « les formateurs ».



Publics : Tous publics. Ce stage intéressera particulièrement les psychologues, thérapeutes et professionnels de la santé désirant enrichir leur pratique de nouveaux outils.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 28 maximum.

Dates :

Début du stage le dimanche 20 août à 18 h (accueil de 17 à 18 h).

Fin du stage le vendredi 25 août à 17 h.

Horaires :

Matin : 2 séances de yoga successives, chaque stagiaire participe à une séance au choix :

- 7 h 30 – 9 h 00
- 10 h – 11 h 30

Déjeuner : 12 h 45 – 14 h

Après-midi : cours de massages de 14 h 30 à 19 h avec une pause de 16 h 30 à 17 h.

Diner : 19 h 30 - 20 h 30

Soirée : initiation à la méditation 21 h – 21 h 20.



Renseignements complémentaires

Yoga

Le yoga, qui signifie en sanskrit « l'union, le lien », est une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Il n'existe pas de date attestée pour les origines de la conception du yoga. Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le **yoga** (dans son sens large) comprend plusieurs dimensions, dont les principales sont les suivantes.

- La dévotion (bhakti yoga)
- L'action juste (karma yoga)
- La connaissance (jnana yoga)
- La santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures (hatha-yoga)

C'est plus particulièrement sur cette dernière dimension que nous allons nous focaliser durant le stage que nous vous proposons.

Les outils du hatha-yoga sont les **exercices respiratoires** (une pratique appelée *pranayama*) et plus de 1 000 **postures** (appelées *asanas*).



A qui s'adressent ces cours de yoga ?

Les cours de yoga proposés durant ce stage sont accessibles à tous les adultes quel que soit leur âge ou leur niveau. Les cours de yoga étant divisés en deux voire trois sous-groupes il sera possible de faire des cours adaptés au plus près aux attentes et besoins de chacun (cours débutant / yoga doux vs cours avancé / yoga dynamique).

Comment se déroulent les cours ?

Si chaque cours de yoga est unique car adapté aux besoins et à l'énergie spécifique du groupe, une trame globale peut être dégagée.

- Introduction : un temps de partage (20 min) sera prévu le premier jour durant lequel via un échange ouvert et informel nous pourrons :
 - présenter le yoga et son lien avec l'ayurvéda et le déroulé des séances
 - échanger sur le niveau d'activité et de conscience des participants vis-à-vis de leur corps (pratique sportive, douleurs, limitations etc.), et du yoga (connaissances et attentes)
 - faire passer un questionnaire ayurvédique aux participants à remplir pour le lendemain
 - répondre aux éventuelles questions

Objectifs :

- ⇒ apprendre à se connaître
- ⇒ savoir si des parties du corps sont fragiles et nécessitent une attention particulière
- ⇒ partir sur des bases claires et éviter toute incompréhension.

NB. Les jours suivants une courte introduction (5min) permettant un feedback par les participants de leur(s) séance(s) précédente(s) et sur les attentes pour la séance à venir sera prévue en tout début de cours.

- Mise en condition / Echauffement (30 min)
 - description et mise en pratique de la respiration complète (abdominale, thoracique et claviculaire) pour permettre aux participants de « s'ancrer » dans la séance

- description et expérimentation de la respiration ujjayi
- pratiques de quelques positions simples qui échauffent les muscles principaux et les articulations du corps en préparation des asanas (postures).

Objectifs :

- ⇒ scanner physiquement et psychiquement les participants (percevoir des éléments non-conscientisés)
- ⇒ établir un tout premier diagnostic ayurvédique (= définir le type de dosha dominant chez la personne - Vata, Pitta ou Kapha) afin d'adapter la série de postures et le temps de tenue

NB. Les jours suivants des exercices de respiration (pranayamas) évolutifs seront proposés et permettront d'entrer dans la séance via une courte méditation guidée.

• Asanas (postures) : 1h

- Série de postures debout puis assises puis sur le dos (travaillant sur l'équilibre, la flexion avant, l'extension arrière, la torsion, et l'inversion)
- Ces postures seront selon les besoins tenues sur une période d'au moins 5 souffles complets ou pratiquées en cadence avec le souffle (une inspiration = une posture, une expiration = une posture)
- Elles seront pratiquées individuellement progressivement à deux ou trois ou plus afin de favoriser l'entrée en résonance des participants avec l'énergie du groupe et des individus (prémises aux cours de massages de l'après-midi).

Objectifs :

- ⇒ tonus corporel / meilleure circulation sanguine
- ⇒ réalignement énergétique du corps
- ⇒ libération des « zones de blocage » (chakras)
- ⇒ interaction énergétique entre les participants
- ⇒ permettant le développement d'une conscience individuelle et collective du corps et de ses énergies subtiles plus poussée et un meilleur lâcher prise à la fin du cours

NB. Le niveau et le nombre des asanas proposés seront adaptés à la capacité, aux éventuelles douleurs / limitations physiques et au dosha des participants.

• Relaxation (15-20 min)

- En position allongée relaxation guidée durant laquelle un « massage » énergétique succinct sera pratiqué : étirement des jambes, de la tête et des bras pour aligner la colonne, massage crânien, imposition sur les chakras « faibles ».
- En position assise : concentration sur un point stable OU méditation puis pratique respiratoire adaptée (alternée si déséquilibre des hémisphères gauche et droit / du feu si manque de présence / respiration et apnée si trop plein de stress...)

Objectifs :

- ⇒ arrêter les fluctuations du mental
- ⇒ donner le temps au corps d'intégrer le travail énergétique et musculaire mené durant la séance (flux énergétique harmonisé dans tout le corps, réalignement des chakras, ouverture des blocages...)

NB. Un à deux temps de méditation – hors cours de yoga et de massage – seront proposés chaque jour aux participants le souhaitant.

Que peut-on attendre de ces cours de yoga ?

Les postures exigent des mouvements d'**étirement**, de **flexion** et de **torsion** qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes, contribuant ainsi au traitement contre les troubles musculosquelettiques. Le système digestif s'en trouve stimulé, la circulation sanguine et la santé cardiovasculaire améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration, et lui procure les bénéfices de la méditation (sérénité, lutte contre la dépression etc.).

Quant aux techniques respiratoires, elles demandent d'être particulièrement attentif et concentré et apprennent à contrôler son souffle (amplitude, durée, rapidité vs lenteur, séquençage vs globalité etc.). L'objectif ultime des techniques respiratoires est de développer et de contrôler le *prana*, la « force vitale ».

Selon l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne), la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations...

Ces pratiques permettent donc de lutter contre le stress et l'anxiété, développent la capacité pulmonaire et cardiorespiratoire, clarifient les pensées, et ... rallongent la vie !

Modalités pratiques

Tenue du yogi :

La pratique du yoga nécessite de pouvoir effectuer des mouvements amples d'ouverture, de flexion, d'inversion... Il est donc conseillé de porter des habits confortables qui ne serrent pas l'abdomen. Un haut près du corps est à privilégier notamment pour les postures inversées.

Objets personnels à enlever :

Merci de retirer tous vos bijoux pour les cours de yoga. De manière générale, nous vous suggérons de ne pas apporter d'objet de valeur durant la formation, et de prendre de la distance avec votre portable et votre boîte mail !

Affaires à apporter pour les cours de yoga :

- Un tapis de yoga et tout accessoire utile pour vous (sangle, brique, coussin). Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga n'hésitez pas à nous contacter pour avoir de plus amples informations.
- Une tenue agréable (pantalon et deux hauts : un près du corps qui vous servira durant les postures « engageantes » et un plus ample / chaud pour les temps plus calmes durant lesquels votre corps peut se refroidir).
- Une petite couverture pour rester au chaud durant la phase de relaxation (le corps a tendance à beaucoup descendre en température).
- Une gourde.

Massages

Depuis la nuit des temps, les hommes ont utilisé les massages pour la force de guérison qu'ils dispensent, associés ou non au pouvoir des plantes. Trop longtemps délaissé dans notre culture, l'art du toucher reprend aujourd'hui tout naturellement sa place. Le toucher est maintenant reconnu comme un besoin fondamental de l'être humain.

Les massages que vous propose Charles sont une synthèse personnelle entre différentes traditions d'Orient et d'Occident. Ce type de massage en profondeur s'inspire tout particulièrement de l'Ayurveda, la science de la santé indienne. Il ne s'agit pas d'un acte médical, pourtant les effets des massages peuvent être profonds. Vous désirez éliminer des toxines et un stress trop importants : le massage est l'occasion d'une rencontre privilégiée avec vous-même, un voyage au centre de votre être, à la découverte de la personne que vous êtes réellement.



A qui s'adressent ces massages ?

A toute personne recherchant un bien-être profond. Ces massages aident à faire face aux multiples tensions de la vie moderne. Ils sont une pause que l'on s'accorde, un temps offert à soi-même.

Au-delà de leur effet relaxant, ces massages sont particulièrement indiqués pour des personnes effectuant un travail sur elles-mêmes. Ils favorisent l'élimination des tensions profondes, qui ne peuvent être évacuées que si elles ont été conscientisées. Ils peuvent être dispensé à des personnes de tous âges, toutefois, dans le cadre de cette formation, il nous a semblé préférable d'accueillir des stagiaires à partir de 18 ans.

Cette formation, comme indiquée dans le document de présentation, convient tout particulièrement à celles et ceux qui désirent acquérir de nouvelles compétences dans le domaine du soin aux autres – que vous soyez mère de famille, infirmière ou thérapeute ! L'importance du toucher dans une relation de qualité est de plus en plus reconnue, même si, en France, nous avons sur ce point du retard par rapport aux pays anglo-saxons ou scandinaves. Les formations de qualité, abordant le yoga et le massage sous leurs aspects physiologiques, mais aussi psychologiques, restent rares encore. Nous espérons que cette nouvelle formation répondra à ce besoin émergent.



Comment se déroulent les massages ?

Chaque après-midi, deux séances dédiées aux massages se succéderont. Durant chaque séance :

- Charles introduit une thématique et enseigne quelques mouvements ou postures ;
- Des binômes sont ensuite formés, chaque personne donnant, puis recevant un massage, d'une durée d'environ 35 minutes ;
- Un temps de partage permet ensuite d'enrichir les expériences des uns et des autres, et de répondre aux éventuelles questions.

Les massages se déroulent dans une légère pénombre, avec un fond musical relaxant. Ils sont pratiqués avec de l'huile chaude. Les techniques utilisées sont fluides et globales, favorisant la détente musculaire et nerveuse et la circulation de l'énergie.

Au total, durant la formation, chaque personne aura donné et reçu une vingtaine de massages environ. En fin de stage, des massages à 4 et 6 mains seront proposés. Vous disposerez, à l'issue de la formation, de bases techniques solides pour continuer à pratiquer en sécurité et enrichir votre expérience.

Attitude, état d'esprit quand on est massé :

Nous recommandons une attitude générale de lâcher-prise : du corps, du souffle, de la pensée... Accueillir le massage sans attente particulière, ni recherche de plaisir, ni désir d'éviter l'inconfort.... Accepter tout ce qui vient, tout ce qui peut se manifester, sans jugement ni contrôle. Se rendre disponible pour soi, pour l'imprévisible, pour la découverte de nouvelles facettes de son être.

Attitude, état d'esprit lorsque l'on donne un massage :

Confiance et respect sont les maîtres mots. Le formateur vous donnera des clés pour que vous soyez en mesure de trouver l'attitude juste : empathie et accueil inconditionnel, désir de faire du bien, mais aussi retenue et écoute afin de ne jamais devenir intrusif. La confiance dispose alors de bases solides pour se construire.

Le massage est un moment de vérité, une mise à nu, au propre comme au figuré. La vie en société ne nous prépare pas à cela : nous jouons des rôles, cherchons à répondre à l'attente de notre entourage, portons des masques pour plaire et des cuirasses pour ne pas souffrir... Il n'est pas du tout anodin d'accepter de se montrer tel que l'on est, tout simplement, et de se laisser rejoindre dans son humanité ! Ce serait un pari impossible si la confiance et l'accueil inconditionnel n'étaient au cœur de la relation entre le masseur et le massé.

Le type de massage holistique que nous proposons joue sur différents plans : le toucher et la parole, le corps et l'énergie, les émotions et la psyché, la personne et le groupe... Une fois établi le climat de non jugement et d'empathie, le voyage peut nous porter loin, bien au delà de ce que nous avons l'habitude de vivre dans le quotidien de nos vies bien remplies !

Il est inutile de le préciser... mais cela va mieux en le disant : ces massages n'ont bien évidemment aucune connotation érotique !

Que peut-on attendre d'un massage ?

Les bienfaits du massage sont multiples et scientifiquement établis.

Effets mécaniques :

Elimination des toxines et des graisses, amincissement, meilleure circulation sanguine et lymphatique, disparition de la fatigue. Assouplissement des tissus.

Effets organiques et biochimiques :

Diminution du stress, d'ou amélioration générale du fonctionnement organique : système immunitaire, digestion, échanges pulmonaires, circulation sanguine, fonctionnement des glandes endocrines.

Effets nerveux :

Apaisement, détente, régularisation des impacts sensoriels. Recharge énergétique.

Effets psychologiques :

Perception globale et harmonieuse du schéma corporel, épanouissement, meilleur rapport à soi-même.

Le **massage en profondeur** proposé durant la formation possède en outre ses spécificités : il agit sur tous les plans de l'être, du plus superficiel (la peau) au plus profond (les os), du plus incarné (le corps) au plus subtil (le psychisme). Il favorise la circulation d'énergie entre ces différents plans.

Le massage en profondeur aide à prendre conscience des liens entre le corps et l'esprit. Nos cellules enregistrent tous les événements marquants de nos vies, particulièrement ceux de la petite enfance durant laquelle nous ne maîtrisons pas le langage verbal. Les peurs, les traumatismes se cristallisent au fil des ans en raideurs, douleurs, cuirasses musculaires... qui entravent la circulation de l'énergie et l'élan vital. Lorsqu'il détecte ces tensions, le masseur propose à l'énergie des chemins pour se remettre à circuler librement. Ceci peut éventuellement nous connecter avec notre mémoire cellulaire, favorisant la remontée de souvenirs traumatisants qui passent alors de l'inconscient au conscient. C'est l'opportunité de s'en libérer ; les tensions profondes demandent en effet à être conscientisées avant d'être éliminées.

En découvrant ce qui nous freine, ce que nous n'avons pas digéré de nos vies, nous développons une liberté nouvelle, une meilleure autonomie, une plus grande capacité d'amour pour nous-même et pour les autres.

Le massage en profondeur répond également au besoin émotionnel du corps d'être touché, reconnu avec respect et bienveillance - besoin fondamental, mais parfois inassouvi, de tout enfant venant au monde. Il agit alors comme une réparation symbolique qui apaise et redonne confiance.

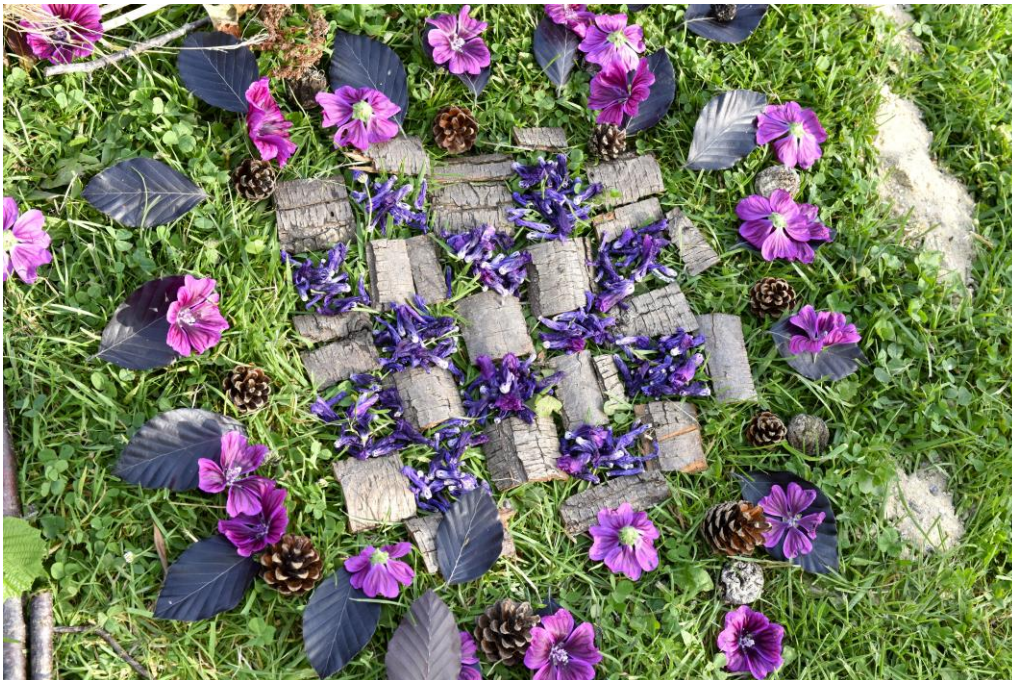
Le massage en profondeur peut devenir, si vous le désirez, un chemin vers votre enfant intérieur, que vous pourrez écouter, consoler...



Y a-t-il des contre-indications ?

La formation que nous proposons n'est pas une thérapie de groupe, même si le massage en profondeur permet d'aborder en douceur notre être intérieur. Ce type de massage n'est pas destiné à des personnes souffrant de troubles psychiques importants. Nous vous demandons de consulter votre thérapeute, le cas échéant, sur votre éventuelle participation. Nous vous remercions également d'informer Charles et Laure de pathologies éventuelles.

Dans tous les cas, il convient de ne pas souffrir de troubles neurologiques ni d'une pathologie contagieuse.



Modalités pratiques

Tenue du massé :

Le massage d'inspiration ayurvédique privilégie des mouvements amples. Il est largement préférable que le massé soit complètement dévêtu pour éviter la sensation de coupure due aux vêtements, qui altère la fluidité du massage. Toutefois, s'il se sent plus à l'aise ainsi, le massé peut conserver un slip ou un maillot de bain (éviter les caleçons longs et les shorts).

Objets personnels à enlever :

Merci de retirer tous vos bijoux, lentilles de contact, maquillage, avant le massage.

Après le massage :

Vous pouvez enlever l'excédent d'huile à l'aide des draps de bains que vous apporterez. Si vous désirez vous laver les cheveux ou prendre une douche, les salles de bain de l'éco-centre sont à votre disposition.

Affaires à apporter pour les massages :

- Deux draps de bain, aussi grands que possible, de couleur blanche. Ces draps de bain seront réservés aux massages, en prévoir d'autres pour votre toilette personnelle !
- Une ou deux bouteilles d'huile de massage bio de qualité. En ayurveda, l'huile de sésame première pression à froid est généralement préconisée. Si vous le souhaitez, vous pouvez y ajouter des huiles essentielles relaxantes - ceci pourra être fait avec les formateurs pour bien choisir et doser les huiles (attention aux dosages trop forts !). Vous trouverez dans la salle de massage de quoi réchauffer votre huile.

Nous sommes à votre disposition pour toute question supplémentaire !

Très cordialement,

Laure, Isabelle et Charles

