



Retraite Bien-être Du 12 au 16 juillet 2021

Semaine énergisante

A travers le corps, l'esprit et tous les sens, expérimenter un autre espace par la méditation, la respiration, les arts corporels (Qi gong, yoga, réveil corporel), le massage habillé, la marche guidée, les cercles de parole et l'initiation à une alimentation naturelle et vivante.

Rendez-vous le lundi 12 juillet à 8h pour cheminer aux côtés de Martine Lourdel et Evelyne Perronnet.

Groupe limité à 15 personnes

Somme forfaitaire de 265 €

© F.ANCEAU

CIE ALFRED ALERTE / ADJAC

BERGERIE DE SOFFIN

58 700 AUTHIOU

03 86 60 15 56 / 06 81 47 12 68

cie.alfredalerte@yahoo.fr

associationadjac@yahoo.com

www.ciealfredalerte.com

Licences cat 2 n°1117990 - cat 3 n°1117991



Programme

Ralentir, s'arrêter, se poser le temps d'une semaine

L'écoute, l'observation, la vigilance comme fil rouge pour éveiller plus de conscience sur ses propres besoins physiques et psychiques.

Sortir de ses automatismes, réveiller/éveiller la présence à soi, se réapproprier son pouvoir créateur avec beaucoup de douceur et de joie.

A travers le corps, l'esprit et tous les sens, expérimenter un autre espace par :

- la méditation,
- la respiration/ la relaxation,
- les arts corporels (Qi Gong/Yoga/réveil musculaire/auto-massages/danse),
- le massage habillé,
- l'initiation à l'alimentation naturelle et vivante,
- la marche guidée,
- les cercles de parole.

Cinq jours pour vivre ensemble un peu plus de nous dans la sororité, la fraternité, le goût de mieux se connaître et de mieux vivre !

Eveil/réveil corporel/Yoga

Un espace pour s'éveiller ou se réveiller à son corps. L'écoute, la sensation, l'observation, à travers la respiration, les étirements, la stimulation musculaire, l'auto massage. Qu'est-ce que le corps dit ? Qu'est-ce qu'il aime ? Qu'est-ce qui lui fait du bien ?

Il sera expérimenté une palette variée d'exercices, exploration issue de la danse, du Yoga et des voies énergétiques.

Initiation à l'alimentation naturelle et vivante

Tout en douceur et en saveur !

La culture autour de la nourriture est souvent emprunte de fausses croyances, l'occident mange trop, et mal ! Nous verrons que nous pouvons très bien nous alimenter et nous régaler sans une transformation excessive de nos aliments.

(Initiation sans viande.)

Apprécier aussi et reconnaître les pauses digestives. Quand le corps ne digère pas, un espace plus grand lui est donné pour éliminer et se ressourcer.

Manger en conscience et se délecter du goût naturel et vivifiant des aliments.

Au travers de recettes simples et goûteuses, nous expérimenterons une approche de l'alimentation saine, énergisante et légère, une initiation tout en douceur et en saveur !

Méditation

Assise, en mouvement ou sonore.

Qi Gong

Le Qi Gong est un Art Corporel chinois, plusieurs fois millénaire. Il est une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Les mouvements sont lents, s'harmonisent avec la respiration, selon un rythme naturel et fluide.

Les objectifs de cette pratique consistent à :

- évacuer les douleurs physiques et émotionnelles, le stress ;
- renforcer la santé ;
- faire circuler l'énergie ;
- purifier notre coeur ;
- rendre notre attention et nos actes plus sincères et plus justes.

Marche

Marche du coeur, en résonance avec le Qi Gong du coeur. L'été est la saison de la joie, du partage, de l'amour. Ne dit-on pas «ouvrir son coeur». Mais il est bon de maîtriser «ce feu du coeur» pour ne pas lèser l'organe.

Marche afghane : marche consciente à découvrir et pratiquer absolument !

Danse

Danse de guérison inspirée de la Baksi Dance des Monts Altaï. À d'autres moments, selon vos envies, nous pourrions danser en cercle et chanter au son du tambour.

Cercle de parole

Le Cercle de Parole est une forme de communication issue d'une pratique millénaire qui consiste à s'asseoir en cercle, afin de parler et d'écouter du fond du cœur. Pratiqué à travers le monde dans différents milieux, le Cercle de Parole fait naître une qualité de communication profonde et authentique souvent négligée dans notre société où vitesse et efficacité ont pris le pas. C'est un lieu privilégié souvent à l'origine d'échanges intimes, profondément humains. Un cercle où tout peut émerger selon l'énergie du moment, par la parole ou par le corps. Une invitation, bienveillante, dans un espace sécurisé avec la possibilité de s'exprimer et d'avoir une écoute toute entière et le soutien du groupe qui est un formidable espace de résonance.

Initiation massage habillé

Masser avec les habits est une formidable façon d'appréhender le massage. La pudeur mise de côté, le corps libre de ses gestes, il est ainsi plus aisé de se familiariser avec cet art. Nous explorerons le massage en binôme, et étudierons des gestes simples comme les foulages, les pressions, les étirements, les frictions, les balayages, les pattes de chats, les bercements, mais aussi comment utiliser la force de la gravité terrestre pour favorablement intensifier les gestes. Le but ici est d'expérimenter simplement mais assurément une pratique décontractante et relaxante facile à ramener chez soi !

Cette initiation se fera en position assise ou allongée.

Semaine type

Lundi 1er jour

08H00 – 08H45

Présentation de la semaine, puis 15 mn d'une petite cession de Yoga sur chaise (Respiration) et présentation de chacune/chacun avec ses attentes pour cette semaine de Bien-Être.

Petit Déjeuner : 08H50 – 09H30

Lundi/mardi/jeudi/vendredi

Méditation guidée	08H00 – 08H45	Atelier Massage	15H00 – 16H00
Petit déjeuner	08H50 – 09H30	Qi Gong spontané ou danse	16H15 – 17H15
Réveil corporel/Yoga	09H45 – 10H30	Cercle d'échange	17H30 – 18H15
Qi Gong du coeur	10H30 – 11H30	Préparation repas	18H30
Préparation repas	11H45 – 12H30	Diner	19H30 – 21H00
Repas	12H30		

Le soir, selon l'énergie du jour et du groupe : marche méditative/couché du soleil/cercle de danse/chant/jeux.

Mercredi selon la météo

Journée extérieure au site : pique-nique, pratiques en lien à la Nature (marche guidée / chant / danse...).

Retour 17H30.

Soirée festive !



**Martine
Lourdel**
Danseuse-chorégraphe et
enseignante de Qi Gong

Tout commence à Paris en 1980 par la *danse contemporaine* avec Ruti Mesnil (au Creuset de la Danse), et se poursuit avec la *danse africaine*, notamment avec la Cie Doriane Larcher dans les années 90.

Je monte ensuite la Cie Athar avant que ma curiosité ne m'amène à l'étude de la *danse soufie* avec Rana Gorgani et de la *danse des lettres hébraïques* avec Tina Bosi et Frank Lalou.

Mon intérêt pour les arts corporels m'a amenée parallèlement à la pratique du *Qi Gong* dont la découverte a été déterminante dans mon évolution personnelle et professionnelle. J'étudie les *Qi Gong* traditionnels à l'IEQG, aux Temps du Corps, ainsi qu'à l'école Zhi Rou Djia, où je rencontre Bruno Repetto qui me forme plus tard à l'énergétique globale. Par la suite je suis l'enseignement du *Qi Gong spontané* avec Maître Sun.

Je me forme également au Yoga du son avec Patrick Torre, au massage énergétique chinois, et à la relaxation coréenne.

Le *Qi Gong* pénètre ma danse et la danse devient *Qi Gong*.

J'interviens régulièrement dans les conservatoires auprès de musiciens et chanteurs mais aussi dans les établissements scolaires et avec des jeunes en situation de handicap. Je collabore avec des plasticiens, comédiens, et poètes de différentes compagnies tout au long de ma carrière.

J'ai monté des projets de théâtre chanté et dansé avec des jeunes en difficulté (E2C) tournés dans les maisons de retraite et en hôpital.

J'anime des ateliers et des stages auprès de différents publics, seule ou avec des artistes ou thérapeutes dans le domaine de la santé naturelle, du bien-être et du développement personnel.



**Evelyne
Perronnet**
Praticienne bien-être du
corps et de l'esprit

Amoureuse du mouvement et du rythme, je me suis tout naturellement orientée vers la danse. J'ai appris, enseigné et me suis tournée professionnellement vers ma passion en parcourant le monde avec une compagnie de music hall.

Durant toutes ces années, mon bien-être et celui de chacun devint ma priorité.

Pour répondre à la question « comment me sentir le mieux possible » j'ai entamé des études de Naturopathie (CENATHO), j'ai pratiqué quelques années en cabinet, donné des conférences et ai découvert et expérimenté mes premières « pistes de mieux être ».

Afin de toujours mieux comprendre l'être, j'ai étudié les voies énergétiques avec EFT (Emotional Freedom Techniques — libération des émotions par tapotement sur points de méridiens), Quantum Touch (libération de la douleur par imposition des mains), le magnétisme, Accés Consciousness (renforcer en chacun sa capacité à savoir qu'il sait) ...

Parallèlement j'ai pratiqué le Yoga Iyengar et aujourd'hui pratique plus assidûment le Yoga Kundalini.

Je me suis formée par la suite au massage bien être, avec le massage assis Amma, puis plus longuement et plus en profondeur avec le massage Thaï Nuad Boran.

Toujours en quête de mieux me connaître, j'ai suivi durant des années un chemin spirituel. J'ai pu m'y déposer en toute vulnérabilité sécurisée et regarder en face les parts d'ombres qui faisaient obstacle à ma croissance. Grandie et forte de cet accompagnement, ma palette d'outils plus affûtée, j'ai pu populariser le bien être pour tous, il est devenu un principe de vie, mon fil rouge !