

## WEEKEND ECO SPIRITUALITE

« APPRENDRE A VOIR ET A SE RELIER AU VIVANT »

*Organisée par Marianne Ferrari, enseignante de Yoga et psychopraticienne.*



**GROUPE DE 10 PERSONNES MAXIMUM**



Patanjali

## « APPRENDRE A VOIR ET A SE RELIER AU VIVANT »

Les temps qui se présentent à nous quant à l'avenir de l'humanité et de la planète exigent de chacun un éveil de sa conscience :

### *L'Unité de la relation à soi-même et au monde.*

Durant ces week-ends, dans un lieu privilégié, guidés par le génie de Patanjali et de ses Yogas Sutras : enseignements, pratiques de Yoga et méditations et immersion dans la nature, nous apprendrons à créer les conditions pour libérer une Vision Juste et ainsi transformer notre relation au monde.

### *« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde », Gandhi*

#### Mon parcours :

L'évolution de l'être humain et son rapport au monde ont toujours été au centre de ma vie.

Dans un premier temps, j'ai été passionnée par l'Histoire que j'ai enseignée pendant 15 ans.

En 1977, j'ai rencontré le Yoga, la méditation et la spiritualité. L'expérience d'un état d'être au-delà de l'activité ordinaire du mental est un véritable bouleversement dans ma vie.

Vivre à partir de cette relation à soi-même et au monde donnera sens à mon existence.

Durant ma formation d'enseignante à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, l'enseignement de Gérard Blitz et de Colette Flogny son élève, répondent à ma quête : une pédagogie porteuse d'une profonde transformation.

Cet enseignement est issu des Yogas Sutras de Patanjali, texte fondateur du Yoga : le Raja Yoga ; « La voie Royale » dans la lignée de l'Ecole de Madras, de Krishnamacharya et de son fils T.K. Desikachar.

Ce parcours m'a amenée à chercher et à trouver des voies favorisant la libération des

conditionnements et des blessures du passé, inhérents à notre nature humaine. Et ceci au travers de deux psychanalyses et de différentes thérapies psychocorporelles : Rebirth, Rolfing, thérapie Vittoz, EMDR.

Un cursus universitaire et des séminaires de psychopathologie ont jalonné mon cheminement.

Depuis 1979, j'enseigne le Yoga en cours hebdomadaires et en ateliers : enseignements et pratiques.

Depuis 1989, j'exerce à Aix en Provence en cabinet : Psychothérapie et Accompagnement du chemin de vie.

#### En quoi consiste les Week-ends Eco-spiritualité ?

Particulièrement sensible à la crise écologique qui menace la survie de l'humanité et de la planète, les déséquilibres écosystémiques sont le reflet des déséquilibres intérieurs à l'être humain. Toutes les mesures prises sur un plan extérieur sont bien sûr indispensables mais ne peuvent qu'être insuffisantes si nous ne remédions pas à la cause intérieure : l'aveuglement lié à l'ego, à ses peurs, à l'éternelle insatisfaction, au toujours plus : terreau du consumérisme destructeur.

Nous nous sommes situés au-dessus de la nature en nous isolant d'elle et malgré tous les avertissements des scientifiques, nous continuons aveuglement à participer à sa destruction.

**« Nous savons mais nous ne voulons pas y croire »** car nous dormons, comme aliénés par le poids de nos habitudes. Il y a en nous une force d'inertie, une résistance au changement qui prédomine.

***L'oubli, l'ignorance ou la destruction du lien entre l'humain et la nature sont sources de déséquilibres tant pour la terre que pour l'homme.***

La crise majeure que nous traversons à l'heure actuelle nous convoque à une :

## Révolution de la conscience,

A de nouveaux moyens d'actions en restaurant l'unité entre l'être humain et la nature.

***Il est temps de se réveiller et d'agir.***

Je propose un Cycle de 5 week-ends :

**Dans l'Unité et le silence intérieur : une expérience de communion profonde avec la nature nourrie par la Gratitude et la compassion peut susciter de nouvelles capacités d'être, des changements profonds dans nos modes de vie.**

Le fil conducteur de chaque weekend agit comme une expérience dynamique. C'est un chemin d'évolution et d'intégration progressive :

***C'est une spiritualité incarnée dans le monde.***

Je m'appuie sur l'Enseignement des Yogas Sutras de Patanjali qui nous guide pour nous libérer de la souffrance inhérente à la condition humaine : l'ignorance de notre « **Être Véritable** »

Par la pratique du Yoga qui en elle-même est une méditation : Ecouter la grande Intelligence de la Vie qui nous guide, suivre le rythme lent du corps et la respiration naturelle au travers des postures

Ancré dans le corps, le mental apaisé, nous sommes alors prêts pour l'Assise silencieuse qui est l'accès à la Véritable Source de l'Être.

**Conscient de l'interdépendance de toutes choses, l'individu et le collectif sont inséparables dans ce processus de transformation. C'est un changement radical d'attitude, une Vision libérée pour un nouveau paradigme.**

*« Je ne crois pas que nous puissions changer quoique ce soit dans le monde extérieur que nous n'ayons d'abord corrigé en nous-mêmes »,  
Etty Hillesum ; « Une vie bouleversée »*

Le lieu :

**VILLA SEQUANA – 195 chemin de la Ribassée  
13780 Cuges les pins.**

La Villa Sequana comporte une grande salle de pratique (méditation, yoga, réunion...), un gîte, une chambre d'hôte, un parc d'1.9 hectares, une piscine, terrain multisport.

Elle est située aux pieds de la Sainte Baume dans une belle qualité de nature.



**Le séminaire se déroulera dans le respect des mesures actuelles que la crise sanitaire nous impose.**

Le gîte et la chambre d'hôte



- **Le gîte** est composé d'une chambre avec lit superposé ainsi qu'une mezzanine avec deux lits simples. Il

contient WC, douche, cuisinette (plaques et four).

- **La chambre d'hôte** est composée d'un lit double et de deux lits simples, douche et WC.
- **Une chambre simple** avec lit double (possibilité de le séparer en deux lits simples) sera mise à disposition pour le stage avec accès douche et WC de la chambre d'hôte.

***Les draps et les serviettes sont fournis.***

La nourriture :

Les repas sont végétariens, avec des produits issus de l'agriculture biologique, raisonnée et locale.

Les boissons, tisanes, fruits secs et oléagineux seront à disposition tout le weekend.

La cuisine sera assurée par **Audrey Nicolas**, Naturopathe formée à la cuisine ayurvédique.

***Merci de me prévenir pour tout régime particulier et intolérances alimentaires lorsque vous réserver pour le weekend.***

Les dates des week-ends :

Les séminaires auront lieu du samedi matin 9h30 au dimanche 17h. L'accueil se fera le samedi à partir de 8h30.

- 10/11 octobre 2020
- 12/13 décembre 2020
- 13/14 février 2021
- 17/18 avril 2021
- 12/13 juin 2021

Ce que vous devez apporter :

- Tenue souple et chaude pour la pratique
- Tapis de yoga
- Votre coussin ou tabouret de méditation (il y aura sur places des chaises pliantes)
- Des chaussures de marche
- Un cahier de notes

***Vous pouvez enregistrer les causeries.***

Tarif :

- Prix du weekend : **294 euros**
- Prix pour le cycle de 5 weekends : **1470 euros** payable en 3 fois (à vous de mettre les dates d'encaissement)
- Nombre de personnes : 10 personnes maximum.

**Conditions et fiche d'inscription à compléter (voir ci-dessous) et à envoyer avec les règlements (à l'ordre de TERRE D'ACCUEIL) à l'adresse suivante :**

**Terre D'accueil – VILLA SEQUANA – 195 chemin de la Ribassée 13780 Cuges les pins**

## **Je valide mon inscription :**

Je retourne le bulletin d'inscription ci-joint complété, signé et accompagné :

- D'un chèque de 294 € **OU**
- De trois chèques de 490 € pour réserver le cycle de 5 week-ends, l'un encaissé à réception, les deux autres encaissés quand vous le souhaitez (mettre la date au dos des chèques).

En cas d'annulation :

- Entre 1 et 2 semaines, 50% du montant est dû. Le reste vous sera restitué.
- A – d'une semaine, le montant ne pourra pas vous être remboursé.

J'ai pris connaissance des dispositions de ce contrat et approuve.

Date

Signature