

## LES INTERVENANTS



**Didier Thiellet** a découvert combien le vivant en soi était une source de connaissance et combien notre structure de survie bloquait cette source. Depuis 15 ans, il accompagne à découvrir la richesse de ce vivant intérieur et extérieur.

**Gabriel Huot** enseigne la danse de couple depuis 7 ans, organise des ateliers à travers l'association "Vivre Son Rythme" sur la collaboration avec le monde microscopique : fermentations en tout genre et pain au levain.



**Ramatara** rencontre l'Inde et le Yoga il y a une dizaine d'année. Après avoir voyagé dans les ashrams et étudié les enseignements traditionnels, elle enseigne le Yoga de la Voix qui est l'expression naturelle de son parcours à la fois musical et intérieur.

**Yvan Gainon** est autodidacte et passionné dans beaucoup de domaines liés à l'écologie, la construction, les technologies et la nature. Il partage et accompagne les personnes dans l'élaboration et la réalisation de leur projet.



**Emilie Cuissard** est ethnobotaniste formée auprès de François Couplan. Au sein de l'association Unis Vers Nature, elle anime depuis dix ans des stages sur le terrain à la découverte des plantes sauvages et de leurs usages.

**Nicolas Clemendot** est formé à la fasciopsologie, animateur d'artisanat nature et de stage de vie et survie depuis dix ans auprès de l'association Unis Vers Nature. Initié à la communion avec le végétal avec Didier Thiellet.



**Gilles Cherix** enseigne le mouvement, la danse et la méthode Franklin®. Il suit la formation « Surfez votre vie » depuis 2014 avec Didier Thiellet et transmet à travers ses cours et stages la Pratique de l'Instant du Vivant.

# LA PRATIQUE DE L'INSTANT DU VIVANT

## PARTICIPATION FINANCIÈRE

*En votre âme et finance, dans les fourchettes suivantes :*

*Stage entre 480 et 960 €*

*Hébergement et nourriture  
entre 320 et 470 €*

## POUR EN SAVOIR PLUS...

[www.lapratiquedelinstant.fr](http://www.lapratiquedelinstant.fr)

## LIEU

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant  
à côté de Saint-Usuge (71)

[www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr)

**6 jours de vacances  
en conscience**

du 4 au 10 juillet 2020

**au coeur de la Bourgogne**

*Communion avec le végétal  
Découverte des plantes  
sauvages comestibles*

*Confection d'objets à l'aide du vivant  
et d'éléments naturels*

*Danse et  
mouvement*



*Chant et respiration*



## STAGE D'IMMERSION AVEC LE VIVANT

À partir de plusieurs activités et avec 7 accompagnants, il vous est proposé pendant 6 jours, d'apprendre à vous connecter en conscience à « votre vivant intérieur ».

La base du stage consiste à apprendre à se connecter à ce vivant en soi et à repérer ce qui, dans ses comportements, le retient.

Vous pourrez profiter de l'écolieu en toute quiétude, de ses espaces verts, de sa piscine naturelle, de ses bâtiments, son hamam, sa bonne cuisine, ses hébergements en chambre ou dans la nature selon votre choix et son aménagement champêtre.

## DÉCOUVRIR LE VIVANT

Le vivant est comme l'eau, soit il s'infiltré pour circuler soit il « pousse » le barrage qui a été construit pour le contenir.

L'entretien du barrage demande beaucoup plus d'attention et d'efforts que d'apprendre à circuler avec « l'eau » qui nous porte. Les infiltrations, quant à elles, gaspillent l'énergie.

Ce que vous retirerez :

- Une conscience subtile de ce qui vous anime et vous porte.
- Un discernement entre « ce qui est » et « ce qui n'est pas » en vous.
- Une épuration de votre effort à être.
- Une simplicité.
- Une joie d'être.

## DES ACTIVITÉS POUR L'APPROFONDIR

Le propos du stage est d'expérimenter le Vivant à partir d'activités comme :

- Le mouvement, la danse, le chant,
- La respiration consciente,
- La communion avec le végétal,
- La méditation « de la simple présence »,
- La cueillette et la cuisine de plantes sauvages,
- La construction et d'autres activités dans la nature,
- Des séances individuelles sur la pratique de l'instant.