



reconnexion  
*nature*  
by EPNS

Ce module fait partie d'un parcours organisé autour de trois étapes indépendantes et complémentaires. Où comment se relier à soi, aux autres et au monde afin de cheminer vers sa « note » et retrouver les chemins de l'harmonie.

# Des voix de la terre aux voies de la guérison **Module 2**

## Approfondissement | Cultiver la présence

**Marche bivouac, méditation, nuits à la belle étoile, vous avez expérimenté le module 1**, ou vous avez déjà une certaine pratique de la nature et /ou de la méditation, ce module est pour vous. Il vous permettra d'explorer plus avant ce travail de «reconnexion» au vivant en soi et autour de soi. Les Kogis ont une expression pour cela : llyos, ou comment remettre les territoires intérieurs en harmonie avec les territoires extérieurs afin de retrouver l'unité et la paix joyeuse.

- Pour cela nous explorerons les trois voies de la santé et de l'harmonie*
- la santé du corps (nourriture),
  - la santé de l'esprit (pensées produites et reçues),
  - la santé spirituelle (relations à la nature).



*Quand ?*

**Du vendredi 20 juin, 14h  
au mardi 24 juin, 16h**

*Où ?*

**Les Cèdres Bleus**  
Lieux dit « les Mazeaux »  
La Séauve-sur-Semène  
(Haute-Loire)

*Ils vous accompagnent*

**Eric Julien, Dat Phan  
et Natalene Morel**

*Combien ?*

**650€ / personne**  
(encadrement / logistique  
/ repas)

## ← **NATURE, RÉSILIENCE...**

Nous sommes des vivants parmi les vivants mais nous l'avons oublié. Il faudrait remettre la nature dans nos actes et nos pensées. *Retrouver le vivant en nous et autour de nous, mais comment faire, voilà la question.* Les crises, qu'elles soient sanitaires ou climatiques, sont autant l'illustration de cet oubli que le signe annonciateur des déséquilibres majeurs qui vont se multiplier. Pendant ces 4 jours sur le site immersion nature de l'EPNS, venez à votre rencontre, vous mettre à l'écoute de ce qui « est », la nature en nous et autour de nous. **Un chemin de résilience** qui vous permettra de découvrir et pratiquer ces règles immuables qui fondent la vie, ce que les Kogis ont appelé les « lois de Sé » ou lois des origines.

## **...ET TRANSITION**

Repartir comme avant ? Tout miser sur la technologie, parier sur la décroissance ? Nous le savons, ce n'est pas en faisant plus ou mieux de la même chose que nous obtiendrons des résultats différents. Il faut imaginer autre chose, un « autre chose », qui rééquilibre le féminin et le masculin, qui retrouve des liens d'alliance avec cette nature qui nous porte et nous fait vivre. **Que nous en disent les traditions kogis et arhuacas ? Comment réintégrer ces principes de vie dans notre quotidien ? C'est un art à redécouvrir, celui de l'éveil et de la résilience.** La voie du HOZHO chez les Navajos, ZIGONESHI chez les Kogis. C'est le chemin de la vie et de la joie.





## RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est prévu le **vendredi 20 juin** à 14h précises sur un site proche des Cèdres Bleus (le lieu précis vous sera communiqué quelques jours avant le démarrage du parcours). Les bagages seront véhiculés par nos soins. La liste des participants vous sera communiquée quelques jours à l'avance, afin de pouvoir organiser votre co-voiturage.



## PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

Au cours de cette retraite contemplative et expérientielle, **nous partagerons la sagesse des traditions kogi et bouddhiste**, pour prendre soin de la Terre Mère et la protéger. La première étape dans l'art de prendre soin de nous mêmes et de notre planète est de pratiquer l'écoute profonde - un acte révolutionnaire, dans notre monde souvent si bruyant. Un **tissage spirituel** pour cultiver sa présence, en quête de ces essentiels que portent toutes les traditions.



Il existe des sociétés où le mot ennemi n'existe pas, où tous les êtres vivants sont unis, fraternels et responsables les uns des autres, dans un destin commun.

Carlos LENKERSDORF,  
Anthropologue

## INTENTIONS

- **VIVRE ET MARCHER** un temps «intensément nature» de reconnexion à l'essence-ciel.
- **RÉVISITER** son parcours de vie, identifier les temps/étapes de déconnexion / reconnexion. Identifier, conscientiser les principes qui fondent la vie, dont la nature est l'expression. Se reconnecter à la liberté joyeuse de l'enfant intérieur.
- **DÉVELOPPER** ses capacités d'autonomie et de responsabilité en nature.
- **RÉALISER** un temps de «retraite» en nature (2 jours).



## POURQUOI UN «K»

*Nos parKours de formation s'inspirent librement des modes de fonctionnement des sociétés «racines» dont les Kogis. Leurs principes de vie sont à la fois singuliers car liés à l'espace et au temps dans lequel ils s'inscrivent, et universels car issus de la Vie et du vivant.*





## HÉBERGEMENT ET MATÉRIEL

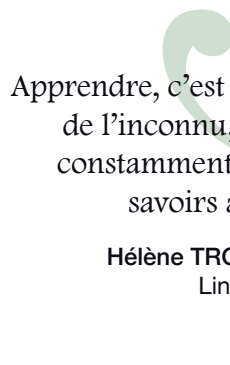
Sous tente (*merci de penser à amener votre propre matériel*), à la belle étoile ou dans une pièce commune (*confort sommaire*). Matelas et couvertures sont fournis.

Si le Haut-Diois n'est pas considéré comme territoire de haute montagne, en revanche, c'est un espace naturel exigeant. Ni trop peu, ni pas assez, voici une liste des essentiels.

- Tente et sac de couchage chaud
- Chaussures de marche
- Vêtements de pluie
- Vêtements chauds
- Lampe de poche (ou frontale)
- Lunettes de soleil
- Nécessaire de toilette
- Petit sac à dos (environ 10 litres)
- Gourde minimum 1,5 l

## COÛTS

- 650€ / personnes dont 450€ de coûts pédagogiques (*merci de nous adresser 20% d'arrhes pour confirmer votre réservation*)
- Nombre de participants : 25 personnes maximum



Apprendre, c'est aller à la rencontre de l'inconnu, ce qui oblige à constamment réorganiser ses savoirs antérieurs.

Hélène TROCMÉ-FABRE,  
Linguiste

## ACCÈS

### • PAR VOITURE

Prenez la sortie 37 de la Route Nationale 88. Puis direction la Séauve-sur-Semène. Juste avant d'arriver à la Séauve, dans la descente du Fayard, vous prenez une petite route à gauche, direction Gîte de la Semène et Cèdres Bleus. Attention, le virage est serré. Ensuite, à partir de là il faut toujours prendre à gauche, jusqu'à ce que vous arriviez au Lieu-dit Les Mazeaux. Plusieurs virages et ça descend au bord de la rivière. Vous verrez une grande bâtisse avec de très grandes fenêtres. Après le petit pont, tout de suite à gauche sur un grand parking qui longe la rivière.

### • PAR TRAIN

Gare de Firminy (42700) (10 km de La Séauve). Nous viendrons vous chercher à la gare ou vous pouvez prendre un taxi jusqu'aux Cèdres Bleus.

### • PAR AVION

Aéroport de Lyon St Exupéry (1h15 de la Séauve) et puis le train jusqu'à Firminy.



## PRÉPARATION

*Une semaine avant notre rendez-vous, nous vous proposons de ne plus consommer de boissons alcoolisées ou excitantes (thé/café), d'éviter de consommer de la viande, des laitages ou des aliments « industriels », de commencer à limiter vos interactions non essentielles. Vous pourrez commencer à vous recentrer sur les intentions qui vous ont conduit vers ce parcours et les 2/3 questions essentielles que vous souhaiteriez éclairer. Pendant le parkours, dans la mesure du possible, les téléphones portables et les mails ne seront pas utilisés.*





## ACCOMPAGNEMENT

**Eric JULIEN**, sa vie et ses recherches oscillent entre notre « modernité » et la tradition des sociétés racines. Géographe, accompagnateur de montagne, diplômé en Sciences Politiques. Il est aussi consultant, spécialisé dans l'intelligence collective et l'accompagnement au changement. Depuis 34 ans, il chemine avec et auprès des Kogis et Arhuacos. Il est co-fondateur de l'Ecole Pratique de la Nature et des Savoirs.



Il est accompagné par un ou plusieurs « veilleurs » / « veilleuses », complémentaires dans leurs pratiques, leurs expériences et leurs compétences.

**Dat PHAN**, ordonné par le maître zen, Thich Nhat Hanh en 1998, Dat a quitté la robe monastique après son ordination complète. Depuis 2008, il s'attache à amener la pleine conscience dans différents champs de la société moderne, l'éducation, les entreprises, la santé. Il est passionné par le partage d'une approche intégrale de la pleine conscience. Il est co-fondateur des Cèdres Bleus en Haute-Loire, Centre de pleine conscience où il vit.



Quand on travaille sur un site sacré, il faut se poser la question de savoir qu'est-ce que nous en voyons et comment nous recevons ce qu'il nous envoie. Pour cela, il faut pratiquer la nature, vivre ces principes qui permettent de devenir « sui », en rapport avec les éléments de la terre, passer 4 jours et 4 nuits sans dormir, sans sel, sans huile, sans récipients en plastique. Le tout c'est Un, Un c'est être, être c'est être relié au tout.

Mamu **HERNANDO**,  
Arhuaco



**Natalene MOREL**, « Apprendre à poser ses pieds avec douceur et présence sur Terre, pour trouver l'équilibre et laisser la joie s'exprimer. Ouvrir ses sens, pour ressentir la montagne, se relier au vivant. Ralentir pour être ». Telles sont quelques unes des facettes que propose Natalene dans ses accompagnements.

Accompagnatrice (DE) mais aussi veilleuse à La Comtesse, la montagne, en hiver ou en été est une seconde nature. Elle encadre régulièrement des stages « bains de forêts » pour sensibiliser les professionnels à une perception sensible du monde.



EPNS



Créée en 2006, l'Ecole Pratique de la Nature et des Savoirs est une école « laboratoire » pour retrouver et expérimenter des liens d'alliance avec cette nature qui nous porte et nous traverse. Ou comment retrouver les voies de l'harmonie entre nos territoires intérieurs et nos territoires extérieurs ? La notion d'école, si elle parle bien de processus d'apprentissage, s'écarte des schémas dominants de transmission des savoirs qui, le plus souvent, instaurent une hiérarchie entre le maître qui sait et l'élève qui apprend. Nous parlons ici d'une école qui se veut espace et temps de partage d'expériences, de co-apprentissage et de parKours communs. Une école qui propose un cadre de confiance qui se structure sur la base d'un socle de valeurs vécues, à même de favoriser la créativité, la coopération et l'engagement des participants.

## INSCRIPTIONS

Merci de remplir votre bulletin d'inscription, et de nous le retourner accompagné de votre chèque de réservation correspondant à 20% du coût du parcours (soit 130€).

## CONTACTS

Ecole Pratique de la Nature et des Savoirs  
Château Saint-Ferréol - 26410 MENGLON  
07 57 50 50 79 - [ecole.nature.savoirs@gmail.com](mailto:ecole.nature.savoirs@gmail.com)  
[www.ecolenaturesavoirs.com](http://www.ecolenaturesavoirs.com)

ECOLE DE LA NATURE  
pratique ET DES SAVOIRS

En partenariat avec les Cèdres Bleus :  
(La pleine conscience dans la tradition du Maître Zen  
Thich Nhat Hanh)  
Les Mazeaux  
43140 La Séauve-sur-Semène  
[www.maisonauxcedresbleus.com](http://www.maisonauxcedresbleus.com)

