



reconnexion
nature
by EPNS

Les Alunayiwaisi

Méditation, marche et silence

Un parKours de
reconnexion nature
inspiré par la culture
des Kogis et Arhuacos
(Colombie)



Quand ?

• Du vendredi 29 mai, 14h
au mardi 31 mai, 16h

Où ?

Site immersion nature
de La Comtesse
Haute Vallée de
Val Maravel
(Drôme / Haut-Diois)

Ils vous accompagnent

Eric Julien et
Natalene Morel

Quels coûts ?

370€ / personne

(encadrement / logistique / repas
/ supports pédagogiques)

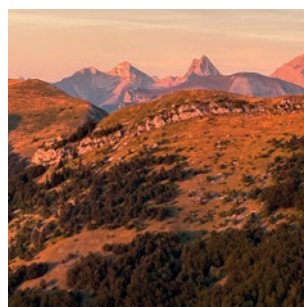
← INTÉRIEUR EXTERIEUR...

Aluna est un mot kogi qui désigne l'essence des choses et des phénomènes, le potentiel primordial de la vie qui précède la création. – « *Il n'y avait rien, mais tout était là* » Alunayiwaisi est le chemin qui permet de retrouver un équilibre entre sa nature intérieure et la nature extérieure.

Pendant ces deux jours de retraite et de résonance en nature, venez cultiver la paix et le silence afin d'écouter ce qui est. Un chemin salutaire dans notre monde moderne bruyant et chaotique. Un chemin où nous alternerons marche et temps de connexion nature.

...ET HARMONIE

En septembre 2018, une délégation de Kogis (Colombie) a séjourné sur le site de La Comtesse dans le Haut-Diois, un site qu'ils ont baptisé **Sezhukumaké**. Sé / Un espace où il est possible de retrouver les principes qui fondent la vie, Zhu/ ouvert au dialogue, Ku/ qui permet d'apaiser les pensées, Ma/qui respecte les spécificités du territoire, Ké/ qui ouvre la voie de la reconnexion pour l'humanité.



Lors de ce séjour, ils nous ont partagé quelques principes de reconnexion / compréhension d'un territoire. Un territoire non pas vu comme un terrain de loisir ou une esthétique, mais comme un corps territorial avec ses fonctions organiques et sa sensibilité. **Un « corps » à écouter, ressentir, avec lequel résonner.**





reconnexion
nature
by EPNS

2026
parKours

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous est prévu le **vendredi 29 mai** sur le parking du hameau du Pilhon entre 13h45 et 14h15 précises. L'accès au site se fera à pied. Les bagages sont acheminés par nos soins. La liste des participants vous sera communiquée quelques jours à l'avance afin de pouvoir organiser votre co-voiturage.



PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

L'accent est mis sur la pratique, afin de réaligner l'âme, le corps et l'esprit. Des pratiques simples qui mettent en mouvement, éveillent nos sens, et nous reconnectent au sensible. Où l'on retrouve les fondamentaux universels qui fondent la vie. Ce que les Kogis appellent les lois de Sé.



Nous, nous n'apprenons pas par la logique ou le mental, mais en pratiquant avec ce que vous appelez la nature afin d'éveiller les ressentis du corps et d'interagir avec la vie, dans toutes ses dimensions.

Guajarin MAKU

INTENTIONS

- **VIVRE** un temps nature, simple et nourrissant, cultiver la sérénité.
- **S'OFFRIR** un temps de pause, en harmonie avec les principes du vivant.
- **SE RECONNECTER** à la joie simple de l'enfant.



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 + sac de couchage chaud
- Chaussures de marche
- Sac à dos (30 à 40l avec ceinture ventrale)
- Couteau (type Opinel)
- Carnet ou cahier de notes
- Deux gourdes (si possible au moins 1,5l)
- Vêtements de pluie (cape)
- Vêtements chauds (soirées : gants, bonnet)
- Lampe de poche (ou frontale)
- Lunettes de soleil, casquette
- Nécessaire de toilette

COÛTS

- 370€ / personnes dont 250€ de coûts pédagogiques (*merci de nous adresser 20% d'arrhes pour confirmer votre réservation*)
- Nombre de participants : 10 à 15 max.

il faut



PRÉPARATION

Une semaine avant notre rendez-vous, nous vous proposons de ralentir votre consommation 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.



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

Par Grenoble, direction Gap, puis le col de Menée, Châtillon-en-Diois, Luc-en-Diois, Beaurières et le Hameau du Pilhon. Ou par le col de Cabre.

Par Valence, direction Gap, puis Luc-en-Diois, Beaurières. (Attention, malgré les indications du GPS, il n'y a pas d'accès au Pilhon par le village de Boulc. L'accès se fait par le village de Beaurières).

• PAR TRAIN

Valence TGV (ou Valence ville), puis TER, Die, Luc-en-Diois.





reconnexion
nature
by EPNS

2026
parKours

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.

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 » et de marche consciente pour sensibiliser les professionnels à une perception sensible du monde.

il faut



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.

Nous sommes réunis ici, fils et filles de la Terre avec nos différences, pour que l'on parle de notre condition humaine et de notre futur. La Terre Mère est en train de changer et menace nos conditions de vie. Chaque esprit quel qu'il soit, chaque décision ne vient jamais au hasard. Il y a longtemps, nous avons eu un rêve d'avenir, et aujourd'hui nous sommes là pour explorer ensemble le chemin que nous devons suivre.

Mamu HERNANDO,
Arhuaco



INSCRIPTIONS

Inscription en ligne avec Hello Asso.

CONTACTS

**Ecole Pratique de la Nature
et des Savoirs**

430 chemin du château
26410 MENGLON
07 57 50 50 79
inscriptions@epns.fr

www.ecolenaturesavoirs.com

 **ECOLE DE LA NATURE
pratique ET DES SAVOIRS**