

Rencontres acro-yoga en Creuse

Printemps 2016 : lundi 18 au jeudi 21 avril



Tu es intéressé·e* pour venir à cette session de 4 jours organisée par Alexis, Maëlia et David ?
Voici tous les détails de cette rencontre où on va apprendre quelques bases en yogalipettes !

Pour toute question, la personne à contacter est Alexis : 09 52 93 65 34 et alexis.lecointe@mailoo.org

Ce qui est surligné en vert c'est les infos à m'envoyer pour finaliser l'inscription...

* Pour les conventions de langage originales utilisées dans ce document, voir <http://les-volets-jaunes.org/langue-egalitaire/>

1. Infos générales

Rappel : l'acro-yoga est une discipline ouverte à toutes et tous où on fait des acrobaties à faible hauteur, dont certaines rappellent le yoga. Ça fait notamment travailler le gainage, la confiance, la souplesse et l'équilibre. On se retrouve donc la tête en bas, on porte et on se fait porter, on apprend à sécuriser une acrobatie, on pratique des mouvements inattendus, on découvre des muscles dont on n'avait pas idée qu'ils existaient et on rigole beaucoup !

+ d'informations sur <http://les-volets-jaunes.org/acro-yoga/>

Expérimentation & autonomie - Tout cela est nouveau pour nous, donc sois prêt·e à t'adapter ! On limite la taille du groupe à 12 personnes invitées, à la fois du fait de la taille de la cabane et pour que Maëlia et moi puissions accompagner chacun·e dans la pratique si besoin. Toutefois, essaye d'être le plus autonome possible pour la pratique des exercices proposés : va vers les autres, demande si tu as besoin, et dans tous les cas c'est toi qui sais ce qui est bon pour toi de faire ou non :-)

Disponibilité – La rencontre s'adresse à des personnes totalement disponibles pour pratiquer : à la fois sur les 4 jours et pendant toute la journée. Si tu veux venir avec tes enfants et tes animaux non-humain·e·s, c'est possible mais faut en discuter avant pour s'organiser :-). En participant tu t'engages à faire les 4 jours et à respecter les horaires de début et de fin de rencontre. Sauf circonstance exceptionnelle, il faut **arriver la veille** et **repartir le lendemain** pour pouvoir profiter des 4 jours pleinement.

Merci de nous dire **tes horaires de départ et d'arrivée** :-)

On mettra en lien les personnes pour des possibles covoiturages.

Niveau – Ouvert aux personnes totalement débutantes comme aux personnes ayant déjà pratiqué. Pas adapté aux personnes qui souhaitent faire de la performance. Par contre, pas adapté aux personnes malades non plus. Il faut être en bonne santé générale (nous appeler si vous ne savez pas si c'est trop exigeant), d'autant que nous faisons cela entre ami·e·s sans cadre particulier en termes d'assurances par exemple. **Vous venez donc ici sous**

votre propre responsabilité, et vous savez que c'est une pratique notamment sportive et qu'elle comporte donc des risques !

Auto-formation – Le dernier jour un moment spécial sera consacré aux retours sur cette expérience : pour chacun·e, ce que tu as vécu, ce qui t'a plus, pas plu, comment améliorer l'organisation nourriture et dodo, la pratique, etc. Toutes les suggestions et critiques sont les bienvenues pour améliorer les prochaines rencontres !

Langues – Le partage est en français, et on essaiera de traduire les noms utiles (rôles, posture, enchaînements) en anglais car c'est une discipline très internationale et si vous faites un jour des stages en France ou à l'étranger ce sera probablement un enseignement en anglais. Comme ça vous comprendrez par exemple ce que « *Do you wanna spot me for ninja star ?* » veut dire ;)

2. La pratique des yogalipettes : journée type

Lieu : on fera l'acro dans la cabane de David, chouette lieu (chauffé au bois si besoin) avec des bonnes énergies :



Journée type : on a une idée assez précise de ce qu'on va faire, pour bien profiter du temps qui nous est offert ensemble pour yogalipeter, tout en étant adaptables en fonction de nos envies et des inévitables imprévus. Donc ne t'inquiète pas, tu fais évidemment ce que tu veux quand tu veux, on propose juste un cadre possible :)

8h-8h30 : méditation pour celles et ceux qui le souhaitent (sur le lieu de dodo)

8h30-9h30 : petit déjeuner collectif et trajet à la cabane

9h30-9h45 : *cercle d'ouverture (ressentis et envies)*

9h45-10h15 : échauffements, étirements

10h15-12h30 : acro-yoga **solaire**

12h30-16h00 : déjeuner, temps libre (sieste, jam d'acro, propositions d'activités par les un·e·s et les autres)

16h00-16h15 : jeux de groupe dynamisants

16h15-17h00 : acro-yoga **solaire**

17h00-17h45 : acro-yoga **lunaire**

17h45-18h00 : *cercle de fermeture (ressentis et bilan)*

19h00 : repas

Soirées totalement libres : massages, musique, ciné-club, contes au coin du feu, jeux de société, danse folk et tout le reste. Il est même possible de dormir ;-)

cercles : pour commencer et terminer la pratique, on s'assoit en cercle et on fait tourner la parole, c'est un moment privilégié pour le groupe.

« **solaire** » = enchaînements, partie « acro », dynamique, super yogi

« **lunaire** » = étirements et torsions, partie « yoga », calme, récupération en douceur

Parades – Pour chaque mouvement il y a une **base** (qui porte), un **oiseau** (*flyer*, qui vole) et une **parade** (*spot*, qui assure la sécurité de l'oiseau et donc de la base). Le premier jour on fait des exercices pour apprendre à parer, et pour chaque enchaînement on montre le rôle de la base, le rôle de l'oiseau et le rôle de la parade.

Les principes de base pour parer c'est :

1- En acrobaties, tu ne fais QUE ce que tu sens. Et tu es la seul·e à savoir si tu as envie ou pas. Nous on propose, toi tu disposes. On pourra faire des exercices différents en fonction de là où chacun·e en est. Demandes si tu as besoin de + d'une personne pour te sécuriser.

2- Quand tu pares, tu ne fais que ça, tu es aussi concentré·e que celles et ceux qui basent et volent, voire plus car tu regardes aussi que ton groupe de jeu ne tombe pas sur les autres ;-) Si tu sens que tu ne vas pas arriver à gérer la situation, tu le DIS et on trouve des personnes pour t'aider...

Échauffements - Pour les échauffements et étirements, on essaye que chacun·e propose à tour des rôles des exercices qu'elle (il ou elle) connaît, c'est + sympa. On proposera aussi des étirements et échauffements en cercle, à 2 ou à 3 (y'en a qui appellent ça le « partner yoga »).

Sauna – L'après-midi du 2^{ème} jour, juste avant l'apparition d'éventuelles courbatures, on va au spa-sauna-hammam de Saint-Léonard de Noblat, relâche et détente maximales ! <http://www.aquanoblat.fr/>

3. Le manger : bio local tout prêt + auberge espagnole

On propose auberge espagnole pour les petits déjeuners et repas de midi, et les pieds sous la table pour le repas du soir.

Auberge espagnole :

Chacun·e ramène pour la rencontre de quoi être autonome pour les 5 petits déjeuners et les 4 repas de midi. C'est l'occasion de ramener des spécialités à partager !

Une cuisine collective sera à disposition au gîte, tout le monde peut venir cuisiner. Une participation de 2€ / personne / jour est demandée pour l'usage de la cuisine.

Pieds sous la table :

C'est Maëlia qui prend en charge la préparation des 5 repas du soir (lundi soir à vendredi soir inclus). Merci à elle ! On vous enverra les menus un peu avant la rencontre, en gros c'est le plus local, de saison, végétarien et bio possible. Si tu as des intolérances, ou si tu veux être totalement autonome pour la nourriture **dis-le nous dès que possible**.

Le repas peut être un moment de pleine conscience, semi-silencieux ou pas.

4. Le dodo : en gîte !

Pour les dodos, en gîte à 1 km à pied de la cabane où on fait l'acro. **On vous laisse gérer votre réservation, prenez contact avec Sophie** : 07 71 16 20 20 - sophiehameline@live.fr

<https://www.facebook.com/gitelemaslavialle/info?tab=overview>

18,5 € / nuit / personne, confortable, tous services, intimité possible, jardin plat avec de l'herbe et des arbres.

Infos et réservations ici auprès de Sophie :

Si tu vis sans monnaie ou en-dehors de l'euro, appelle et on voit pour un plan logement alternatif.

5. Les sous : partage & démonétarisation

Nourriture :

En arrivant, vous remboursez votre part des courses achetées pour les repas du soir. Ça ne devrait pas être au-delà de 25€/personne (5€ par repas), incluant épices et condiments fournis par Alexis pour ne pas avoir acheter des trucs qui ne serviraient qu'une fois. Pour le travail de préparation des repas en amont et pendant la rencontre, une participation libre pour Maëlia.

Utilisation cabane :

David propose de prendre en charge le chauffage de la cabane pour que si jamais il y a besoin (en avril ça peut, ou pas), quand on arrive le matin ça soit déjà chaudouillet. Pour l'usage de la cabane de manière générale, il est partant soit pour un petit chantier participatif collectif soit pour par exemple un échange cabane ↔ nourriture. On en discute le premier jour pour clarifier.

Organisation :

Le travail d'organisation des rencontres et le « guidage » par Alexis pendant la pratique d'acro-yoga sont proposés en participation consciente. Vous donnez, à la fin de la rencontre, ce que vous voulez pour Alexis. Pour info, un stage officiel équivalent en durée avec prof conventionné·e·s coûte plusieurs centaines d'euros.

Merci de préparer de l'argent liquide pour ces diverses participations ! :-)

6. Les lieux : comment venir

Ce paragraphe s'adresse à celles et ceux qui n'habitent pas dans le coin :-)

La Creuse, c'est moyennement desservi par les transports en commun... Mais on y arrive ! Les détails pour arriver jusqu'au Châtain , où j'habite (c'est à 2 km de la cabane) : <http://les-volets-jaunes.org/pour-venir/>

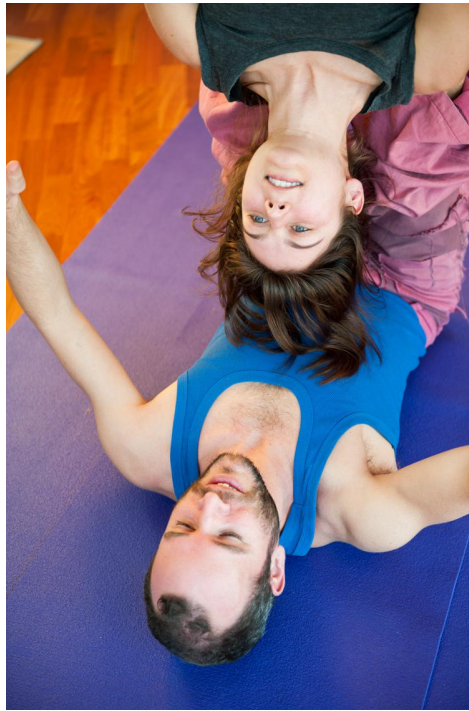
Tu es responsable d'organiser ton voyage pour arriver dans les horaires indiqués jusqu'au gîte la veille du début de la rencontre. Du gîte à la cabane on peut aller à pied :) Tiens-nous informé de ton programme de transport, stop, train, voiture, vélo, trottinette, kangourou ou soucoupe volante... Favorise le covoiturage !

7. À amener : prépare tes collants fluo !

Voici la liste des choses un peu spécifiques à amener :

- Des habits confortables* pour te contorsionner, leg-in, collants, shorts moulants courts, etc. Rappelle-toi que tu vas te retrouver la tête en bas donc le T-shirt XXL c'est pas l'idéal. Pour les bases, pieds nus c'est ce qui accroche le mieux, mais c'est bien d'avoir des chaussettes à mettre quand on veut.
- 2 serviettes de bain + maillot de bain réglementaire piscine (pour sauna)
- Papiers pour réduction sauna (voir <http://www.aquanoblat.fr/horaires-tarifs/tarifs.html>)
- Tapis de yoga si tu as (pour mettre sous la base)
- Une ou plusieurs couvertures (pour mettre sous la base)
- Habits chauds (les nuits sont fraîches)
- Sac de couchage et ton oreiller préféré
- Bottes ou chaussures imperméables (si tu veux te balader dans les environs)
- Instruments de musique ! :-)

* si possible super colorés et funky : on fera des photos et vidéos souvenir et c'est plus sympa avec des déguisements, Maëlia et moi on adore ça !



8. Réservation

Pour réserver, envoies un courriel à Alexis avec l'ensemble des informations en surligné vert. On aura aussi besoin de ton **n° de téléphone** pour le cas où on n'arrive pas à te joindre par courriel.

Le nombre de places étant limité (12 maximum), nous enregistrerons les inscriptions dans l'ordre. Si tu réserves, c'est que tu es sûr-e de venir :-). Si tu réserves pour un-e copine, c'est toi qui est responsable, et dans tous les cas il faut qu'elle lise ce document et nous envoie l'ensemble des infos. On fera une liste d'attente si nécessaire, pour permettre en cas de désistement d'une personne inscrite de bien avoir 12 personnes dans le groupe.

Et, pour le plaisir :



https://www.youtube.com/watch?v=Cr_xLBGLNJA

"Fais en sorte que le rêve dévore ta vie, afin que la vie ne dévore pas ton rêve "
(inspiré d'Antoine de Saint-Exupéry)