

Rencontres acro-yoga en Creuse

Février 2016



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

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

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. 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 :-)) 09 52 93 65 34. 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 : 09 52 93 65 34), 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, etc. Toutes les suggestions et critiques sont les bienvenues pour améliorer les prochaines rencontres !

Langues – Le partage est en français, et tous les noms utiles (rôles, posture, enchaînements) sont traduits en anglais car c'est une discipline très internationale et si vous faites des stages en France ou à l'étranger ce sera probablement un enseignement en anglais.

2. La pratique des yogalipettes : journée type

Lieu : on fera l'acro dans la cabane de David, chouette lieu chauffée au bois 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.

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 météo du coeur*

9h30-10h15 : échauffements, étirements

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

12h30-14h30 : déjeuner, sieste, temps libre

14h30-15h : jeux de groupe dynamisants

15h-16h30 : acro-yoga **solaire**

16h30-17h15 : acro-yoga **lunaire**

17h15-17h30 : *cercle météo du coeur*

17h30-19h30 : trajet aux lieux de repas, papotis divers, préparation des repas

19h30 : repas

Soirées 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 ;-)

cercle météo du cœur : pour commencer et terminer la pratique, on s'assoit en cercle et chacun-e partage s'il/le souhaite son état émotionnel à cet instant, et pourquoi pas ses envies du moment

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

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

Parades – Tu es une parade à toi tout-e seul-e :-). Le premier jour on fait des exercices pour apprendre à parer

(en anglais : « to spot »), assurer la sécurité de la base et de l'oiseau. Les principes de base c'est :

1- En acrobaties, tu ne fais QUE ce que tu sens. Et tu es lalé 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 ;-)

Échauffements - Pour les échauffements et étirements, on essaye que chacun·e propose à tour des rôles des exercices qu'ille (il ou elle) connaît, c'est + sympa.

Sauna – On ira au moins une fois au spa-sauna-hammam de Saint-Léonard de Noblat : <http://www.aquanoblat.fr/>

3. Le dodo : touses ensemble au Châtain pour se tenir chaud

Pour les dodos, **dis-nous si t'as besoin d'être hébergé·e (et où tu veux dormir) ou si tu peux héberger chez toi** (précisez le nombre de couchages offerts).

L'idée générale est de dormir au même endroit (chez Alexis) pour rester dans l'énergie de groupe et construire les liens de confiance en-dehors de la stricte pratique yogalip.

À la maison aux volets jaunes il y a la possibilité de mettre des matelas par terre dans la « salle de feu », le salon, seule pièce vraiment chauffée de la maison, où il y a un poêle à bois. Ça peut être convivial, et sympa de dormir touses ensemble, mais c'est assez roots vu qu'il faut entretenir le feu, y'a pas d'intimité, et la salle de bains est vraiment froide... C'est la chaleur humaine qui va rendre le lieu confortable ! :-)



Pour celles et ceux qui ont besoin de plus de confort ou d'intimité (**merci de nous le dire avant de venir**), on peut trouver des solutions, moyennant une participation aux frais. Par exemple : chez David dans la maison à côté de la cabane (3 personnes max dans une pièce chauffée), chez les parents d'Alexis à 35 km de Saint-Moreil (dans une maison chauffable), ou vous pouvez même aller en chambre d'hôtes.

4. Le manger : bio local autogéré

Partage repas : on propose de manger touses ensemble aux repas, à la maison aux volets jaunes du Châtain (chez Alexis). Si tu préfères manger seul·e, ça marche aussi. Le repas peut être un moment de pleine conscience, semi-silencieux ou pas.

Achat nourriture :

On s'occupe d'acheter avant la rencontre toute la nourriture nécessaire, et chacun·e rembourse sa part en arrivant. Ce sera végétarien, plutôt de saison, bio et local. Budget estimé : 10€ par personne et par jour pour déjeuner – dîner – souper), sans alcool.

Si tu veux être totalement autonome pour la nourriture, c'est possible bien sûr mais **il faut nous le préciser** :-)

Préparation repas :

On peut faire en début de rencontre des « équipes » de 2-3 personnes qui se chargeront de préparer un repas pour tout le monde, et ça tourne pour que chacun·e participe.

- Repas du midi : une équipe le prépare la veille au soir, donc on fait un menu simple, facile et rapide à mettre en place et réchauffer.
- Repas du soir : autogestion (une autre équipe, ou toutes ensemble, ou autre)

L'équipe organisatrice s'occupe de l'amont (idées de menus, faire les courses) et du reste de l'organisation quotidienne, mais c'est les invité·e·s qui oeuvrent et gèrent les repas. N'hésitez pas à être créatives et créatifs !

5. Les sous : partage & démonétarisation

Chauffage cabane :

David propose de prendre en charge le chauffage de la cabane pour que quand on arrive le matin ça soit déjà douillet. On peut soit lui rembourser le bois en monnaie, soit en service avec un petit chantier participatif collectif (bois ou autre) par exemple. On en discute le premier jour pour bien organiser.

Organisation :

Alexis souhaite se former à l'acro-yoga pour proposer des rencontres de mieux en mieux, et pourquoi pas un jour en faire une activité régulière et génératrice de revenus. Donc la rencontre est à prix libre, vous donnez, à la fin, ce que vous voulez pour financer les futurs stages d'Alexis.

En résumé :

- Si on monétarise tout ça fait au maximum environ 100€ (gîte + couvert) + la participation libre pour l'organisation.
- Si on fait de l'échange de services, ça fait 50€ (gîte + couvert) + la participation libre pour l'organisation, et un chantier participatif.

Dis-nous stp **si tu veux faire en chantier participatif ou en monnaie**, et **comment tu souhaites payer** (chèque ou liquide).

Pour info un stage officiel équivalent (en durée) avec prof conventionné·e·s c'est environ 400€.

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 : <http://les-volets-jaunes.org/pour-venir/>

Tu es responsable d'organiser ton voyage pour arriver dans les horaires indiqués jusqu'aux lieux de dodo la veille du début de la rencontre. Tiens-nous informé de ton programme de transport, stop, train, voiture, vélo, trottinette, kangourou ou soucoupe volante... Si c'est par le train, on peut s'arranger pour venir te récupérer à Sauviat-sur-vige par exemple (8 km du Châtain), ou Eymoutiers (20 km du Châtain), ou au pire Limoges (45 km du Châtain). Favorise le covoiturage !

Pour les détails, on voit ça par téléphone : 09 52 93 65 34 :-)

7. À amener : prépare tes collants !

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 (pour sauna)
- Maillot de bain réglementaire piscine (pour sauna)
- Papiers pour réduction sauna (voir <http://www.aquanoblat.fr/horaires-tarifs/tarifs.html>)
- Tapis de yoga ou sinon de camping (pour mettre sous la base)
- Une ou plusieurs couvertures (pour mettre sous la base)
- Habits chauds (on est en creuse en hiver), bouillotte pour la nuit si tu es frileuseuse
- Sac de couchage et ton oreiller préféré
- Bottes ou chaussures imperméables (si tu veux te balader dans les environs)



* 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 lecointe.alexis@gmail.com 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, 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 les infos (surligné vert). 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)