

grains
de folies

accompagnateurs
en montagne



mycelium

Séjour d'immersion

du 4 au 6 septembre 2020



Séjour d'immersion



Dates-horaires

du vendredi 4 à 16h30 au
dimanche 6 septembre 2020 à 17h

Lieu Massif du Petit Ballon – Vosges (68)

Hébergement Sous tente et bivouac

Groupe De 6 à 12 personnes

Difficulté

Moyenne

4h de marche par jour en autonomie

Encadrement

un Educateur à l'environnement,
une Facilitatrice en Intelligence Collective
et un Accompagnateur en montagne.



Contact

Sébastien RIBOLZI
06 98 82 08 55
sebastien@grainsdefolies.org

Un week-end pour s'extraire du quotidien et se rapprocher de son essentiel

Cheminer à travers la montagne en petit groupe et en autonomie. Découvrir plantes et vie animale. S'initier aux techniques de vie dans la nature. Expérimenter des processus de collaboration et d'Intelligence Collective. Vivre des temps de marche, d'écoute et de connexion à soi.

Accompagnés d'intervenants aux compétences variées, vous appréhendez les liens qui nous unissent, à nous-même, à l'autre et à notre environnement.

Suscitez en vous un rapport harmonieux au vivant, en goûtant au nomadisme, touchant le sauvage.

Ensemble, nous confectionnerons un chemin comme un habit tissé avec le fil de chacun.



Tarif 260 €

Comprenant : L'hébergement en bivouac sous tente, les repas, l'organisation du séjour, la prestation des intervenants et le prêt du matériel collectif.

Ne comprenant pas : le transport jusqu'au lieu de rendez-vous, l'assurance annulation, l'assurance individuelle de montagne.



Programme du week-end

- Observations et interprétations du milieu environnant
- Reconnaissance et cueillette de plantes comestibles et médicinales
- Apprentissage de techniques ancestrales pour réaliser son feu
- Montage d'un camp
- Filtration et potabilisation de l'eau en pleine nature
- Cuisine sur le feu
- Temps de méditation et de connexion à soi
- Marche(s) au lever du jour et temps de silence
- Exercices physiques de réveil corporel
- Techniques de respiration
- Jeux coopératifs
- Observations et analyse de sa posture dans un groupe et de ses besoins personnels
- Travail de l'écoute active.



Niveau physique

Sans être difficile, les randonnées proposées supposent une bonne forme physique et la capacité de porter un sac d'une dizaine de kilos.

Les parcours s'effectueront la plupart du temps sur sentiers et chemins forestiers, et parfois hors sentier. Par jour, la durée de la marche pourra aller jusqu'à 4h avec un dénivelé de 600m positif.

Le séjour n'est pas un séjour « survie ». Il faut tout de même s'attendre à un certain inconfort lié à la vie dans la nature et aux conditions d'hébergement. Nous ne cherchons pas à lutter contre, mais à vivre avec.



Déroulement & Hébergement

jour 1

- Rendez-vous vendredi 04 septembre à 16h30 sur le parking du Petit Ballon pour un départ de la randonnée à 17h.
- Courte randonnée d'1h30 à 2 h pour rejoindre notre camp du 1er soir et s'imprégner des lieux.
- Nuitée au camping du centre Landersen sous tente Inuit ou Lapone chauffée au poêle à bois.

jour 2

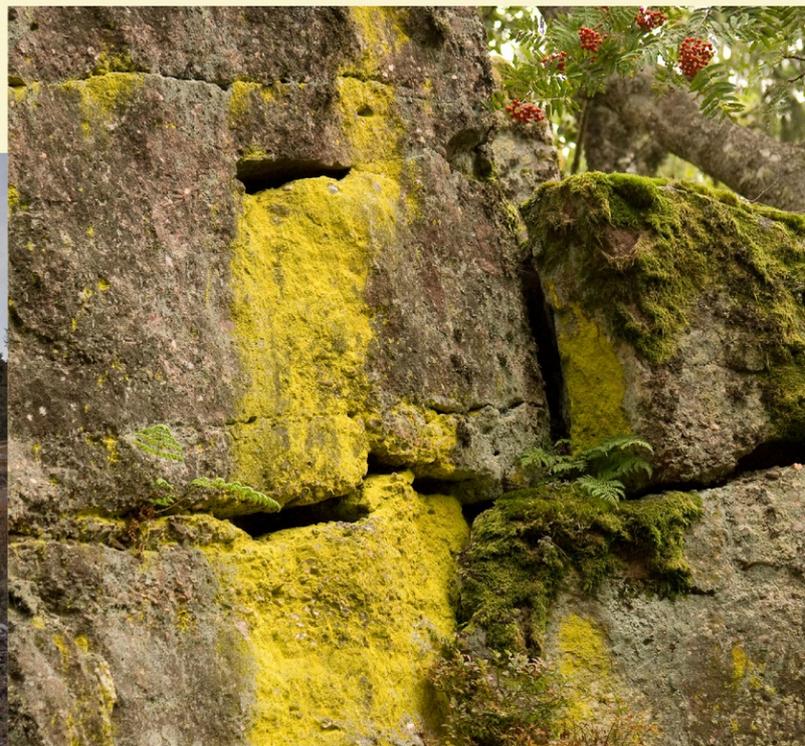
- Réveil en douceur au lever du jour puis méditation et réveil corporel
- Randonnée sur les crêtes et la réserve naturelle du Langfeldkopf, et ateliers « vie dans la nature »
- Montage du camp et nuit à la belle étoile ou sous abri

jour 3

- Réveil en douceur au lever du jour avec méditation et réveil corporel
- Randonnée et ateliers-jeux de coopération
- Retour aux voitures pour 17h et fin de séjour

Repas

Les repas seront cuisinés avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique et/ou locale. Le 2ème soir le dîner sera agrémenté des plantes cueillies dans la journée.



Le projet Mycélium

Mycélium est né de la rencontre d'Hélène SEGUY, d'Arnaud VIDAL et de Sébastien RIBOLZI ; de leur amitié, et de leur envie commune de mettre en lien l'individu, le groupe et la nature.

Le projet fait suite aux travaux de recherche qui ont été menés avec **Le Laboratoire du Collectif**.

Dans la nature, le mycélium est la partie souterraine des champignons. En s'unissant avec les racines des arbres et des autres végétaux, il crée une mycorhize ; un espace d'échange où circule eau et minéraux apportés par le champignons, et matière sucrée transformée par l'arbre. Cette mycorhize est également un réseau de partages d'informations profitables aux uns et aux autres.

Elle est en somme une symbiose qui peut s'étendre à toute la forêt qui devient alors, un organisme géant.

C'est dans un souhait de tissage et de symbiose qu'est né le projet Mycélium : créer les conditions qui permettent un champ relationnel de qualité d'humain à humain et d'humain avec son environnement.

Tout étant en interaction, chaque être, chaque élément de cet ensemble apporte sa singularité, sa richesse ; s'influence et se nourrit l'un l'autre.

L'intention du séjour est de découvrir et de faire évoluer ces relations ; de développer notre écoute et notre qualité d'être dans un but d'harmoniser les rapports, de tendre vers une parité, d'apprécier les différences ; de permettre des créations collectives qui répondent à la fois aux besoins des individus, aux défis collectifs et aux enjeux de notre époque.

Discret, parfois souterrain, ces liens permettent l'émergence de qualités de coopération telles la solidarité, la créativité, la cohésion, la cohérence, l'enthousiasme et la motivation.

Chacun se sent à sa place, vu, entendu ; et agit pour une cause qui lui correspond.

Les intervenants



Hélène SEGUY

hline.seguy@gmail.com

Facilitatrice en Intelligence Collective
Rend visible le sensible

« J'ai un parcours de vie assez éclectique qui m'a permis de rencontrer différentes manières d'être au monde, différentes cultures, différents environnements et de les intégrer à mon univers. Ce faisant, j'ai pu observer comment l'autre, celui qui est différent de moi, a les clés pour ouvrir de nouvelles portes dans mon imaginaire, de nouvelles compréhensions dans la manière dont j'appréhende le monde. J'ai ainsi pu observer les éléments qui favorisent la relation. Aujourd'hui, je m'attache à les faire découvrir et expérimenter afin que chacun d'entre-nous puisse choisir librement ses manières d'être dans la relation aux autres. »



Arnaud VIDAL

accesnature.arnaud@gmail.com

Naturaliste & Éducateur à l'environnement
Curieux de nature

« Amoureux du sauvage et du vivant, l'esprit curieux un brin poétique depuis l'enfance, le moment est venu pour moi de partager. Nourri en cela par mon passé dans le spectacle vivant, j'ai à cœur de transmettre, avec mon enthousiasme, une vue plus juste et sans dualité, la nature n'est pas simplement notre voisine, nous en sommes une fragile part »



Sébastien RIBOLZI

sebastien@grainsdefolies.org

Accompagnateur en montagne
*Conçoit, Organise & Réalise
des escapades en montagne*

« Je suis animé du désir de trouver et de vivre les éléments essentiels et vitaux qui favorisent l'épanouissement de l'individu et du groupe. Par le métier d'accompagnateur en montagne, j'essaie de rendre apparents les liens immuables qui nous rattachent à la nature : par l'observation, le questionnement, le jeu, l'imaginaire, l'art... un vécu. Je vous propose des escapades et des séjours dans le massif des Vosges, du Jura et des Alpes pour vivre en pleine nature et goûter au nomadisme. Partir en autonomie avec des animaux de bât, avec un désir de liberté, d'aventure, de rencontre et de partage... Et veiller à ne laisser derrière soi que l'ombre de ses pas. »

