

Newsletter #15 – mars 2024 – Immersion Montagne

Trouver la joie là où se niche la peur. La nature réveille en chacun.e de nous de grandes joies, un ancrage profond et apaisant mais aussi parfois des peurs, des appréhensions, parfois un dégoût ou un manque d'attrait, bref des émotions auxquelles on n'a pas très envie de s'exposer... La peur de se perdre, celle de la nuit, du vide, de l'inconfort, de dormir dehors, de rencontrer certains animaux - insectes, sanglier, loup...-, la peur de se salir ou de se blesser, la peur de ne pas être capable, d'être mouillé.e ou d'avoir froid... Vous reconnaissez-vous dans une ou plusieurs de ces peurs ? Elles m'accompagnent, moi, encore parfois. Certaines nous appartiennent en propre, d'autres relèvent d'un inconscient collectif très lointain qui a protégé nos lignées pendant des centaines de milliers d'années, d'autres encore naissent d'une culture récente qui ne nous expose plus assez à la nature ou de manière aseptisée.

Faut-il se frotter volontairement à ces appréhensions ? Oui, mille fois oui, à celles qui sont affleurantes, proches et motivantes, parfois handicapantes, une par une, avec douceur. En premier lieu pour les transformer en joie. J'étais pleine d'appréhensions lors de ma première nuit seule dehors ; aujourd'hui chacun de mes bivouacs solitaires est une joie profonde, une intense régénération. **Ne plus mettre ces peurs à distance, s'en faire des alliées**, en nature et ailleurs. Pour toucher du doigt nos ressources intérieures, les éprouver et les sentir en nous à chaque instant. Pour partager et transmettre autour de nous la joie profonde des épreuves dépassées. Et surtout, pour se glisser plus loin à la rencontre de la nature, **tisser des liens de plus en plus étroits et soutenant**s avec les éléments et les vivants ; comment puis-je établir un lien de cœur, de corps, avec la Terre, m'engager à ses côtés, si je n'ose pas la toucher, m'y rouler ?

Ce **réensauvagement** est au cœur de chacune des propositions d'*Immersion Montagne*. Il ne s'agit pas de « dompter » froidement une nature jugée hostile ou de vivre des situations éprouvantes où l'on se sent impuissant.e. Se réensauvager c'est grandir à nous-mêmes et au monde, dans tous ses possibles, patiemment, en sécurité et avec le soutien inconditionnel d'une petite communauté.

Rendez-vous ce printemps et cet été à la rencontre du « sauvage » en nous.

Irene Alvarez

www.immersionmontagne.com



La joie des premières fois et des retrouvailles avec l'enfance

Propositions de stages et immersions

Ce printemps et cet été, des co-crétions pour vous emmener toujours plus loin vers de nouvelles explorations et de nouvelles manières d'être ensemble.

Stage "Marche et énergie du printemps"

14 au 20 avril 2024

- Die (26) -



Sept jours d'immersion pour retisser un lien à nos corps et aux rythmes du vivant, guidés par Claire spécialiste en énergétique chinoise et Irene passeuse en nature. Marche, pratiques de connexion à la nature et travaux énergétiques inspirés du Qi Gong, un temps de respiration et de régénération au cœur des paysages du Diois. Porté.e par l'énergie et l'écoute du groupe, reprenez contact avec la sagesse ancestrale du corps et du paysage. L'hébergement se fait en chambres doubles dans un gîte tout confort qui nous est réservé.

Intention nature: Connexion au vivant

Effort physique: Facile à modéré

7 jours et 6 nuits

790€ tout compris

S'inscrire

Week-end de l'Ascension - Immersion sauvage

9 au 12 mai 2024

- Hauts Plateaux du Vercors Sud (26) -



Au départ de Chichilianne au pied du Mont Aiguille, trois heures de montée pour rejoindre et se poser sur les Hauts plateaux sauvages du Vercors. Basés dans la bergerie rustique des Chaumailloux qui nous est réservée, 4 jours pour explorer à pied, observer le réveil printanier en montagne et renouer avec nos instincts ancestraux de contact à la nature. L'objectif est de vivre une expérience d'immersion et d'autonomie, au plus près de la nature et loin des foules. A partir de 8 ans (enfants accompagnés d'un adulte).

Intention nature : Exploration

Effort physique : Modéré

4 jours - 3 nuits

380 € (enfants) ou 430 € (adultes) tout compris

Plus que quelques places disponibles

S'inscrire

Itinérance philosophique avec Jean-Philippe Pierron - "Je est un nous", expérience d'écobiographie

24 au 29 août 2024

- Vallée de la Clarée (05) -



Une itinérance unique ! Avec Jean-Philippe Pierron, auteur chez Actes Sud et professeur de philosophie, nous vous proposons de "vivre et penser notre lien au vivant" pendant 6 jours. Vagabondant à notre rythme entre 3 refuges confortables de la Vallée de la Clarée, nous mènerons ensemble une quête sensible et philosophique autour de nos "écobiographies", tous ces liens sensibles à la nature qui nous construisent en tant que « vivants » depuis notre enfance. Nous explorerons ensemble comment les nourrir, les partager et les mettre au service d'une "espérance en mouvement" collective. Nous serons tous et toutes acteurs de cette quête, chacun.e avec ses appétences (la marche, la pensée, la contemplation, l'observation naturaliste, le corps, la poésie, le dessin, la photo...) dont la diversité fera la richesse de l'expérience, en dehors de toute performance. L'occasion pour chacun.e d'oser cultiver son propre rapport au vivant.

Intention nature : Connexion au vivant

Effort physique : Modéré à soutenu

6 jours - 5 nuits

590€ pour la logistique + une participation libre et consciente guidée pour l'animation

Places limitées !

S'inscrire

Week-end du 15 août – Se réensauvager

15 au 18 août 2024

– Hauts Plateaux du Vercors Sud (26) –



Explorer les mêmes lieux à différentes saisons, voici l'été. De nouveau basés dans la bergerie des Chaumailoux nous observons l'été en montagne, y compris les troupeaux de moutons qui traversent les Hauts Plateaux. La végétation est mature et les animaux font découvrir leur territoire aux jeunes nés en début d'été. Mêmes intentions que pour la session de printemps, se laisser guider par nos découvertes et nos instincts. Ouvert aux adultes et jeunes accompagnés à partir de 8 ans.

Intention nature : Exploration

Effort physique: Modéré

4 jours – 3 nuits

380 € (enfants) ou 430 € (adultes) tout compris

S'inscrire

Explorations à la carte

à toutes les saisons et dans tous les coins de nature



En famille, entre amis, entre collègues, nous organisons des découvertes de la nature, observation de la faune, temps de connexion à la nature, itinérances en refuge ou en bivouac sur mesure. Pour quelques jours ou plusieurs semaines, ces immersions s'adaptent à vos aspirations et à vos disponibilités et se préparent ensemble. L'aventure n'est pas forcément

très loin de chez soi mais elle soude nos liens et nous ouvre sur de nouveaux horizons... A offrir ou à s'offrir, contactez-moi !
Avec par exemple la découverte du [bivouac estival](#) ou une [première montagne en famille](#).

[Intention nature](#) : à vous de choisir

[Effort physique](#) : à vous de choisir

250€ par jour par groupe pour l'accompagnement + frais logistiques

Contactez-moi

Ils et elles témoignent

« Ces quelques jours dans la vallée de Quint étaient une réelle **ode à la nature et à soi**, à soi dans la nature, et à la nature en soi. »

Mado

« Observer la nature, apprendre à s'orienter, faire la trace, **prendre le temps de contempler et d'écouter la montagne** de jour comme de nuit, avec un groupe très sympa et une guide aux petits soins. Que du bonheur ! »

Sylvain

« J'ai vécu ces huit jours [...] comme une connexion avec la Nature, traversé par un **sentiment profond d'alignement** avec le milieu que je découvrais. »

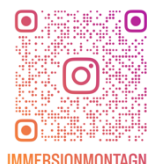
Matthieu

« C'est un moment de partage, d'échanges, de simplicité, de plaisirs, voire de joies tournées vers la beauté et la fragilité de cette nature qui nous entoure ! Merci pour cette **expérience unique** ! »

Christèle

Immersion Montagne sur LinkedIn et Instagram

Toutes les propositions et des images de la montagne au gré des saisons.



Copyright © 2024 Immersion Montagne, Tous droits réservés

Ce mail est envoyé par: immersionmontagne@gmail.com