



L'intervenante – Marine Richard

J'ai 42 ans. Électrosensible depuis l'enfance, je suis devenue électrohypersensible et chimicosensible en 2010, j'ai dû quitter mon lieu de vie et mes activités pour me réfugier en montagne durant plusieurs années. Seule face à moi-même, j'ai puisé dans les outils auxquels je m'étais formée dans ma « vie d'avant » ainsi que dans ceux que la vie m'a proposés « après » pour explorer et dépasser l'électrosensibilité. En 2011, j'ai cofondé la première association française de personnes électrosensibles, Une terre pour les EHS. En parallèle, j'ai œuvré à la reconnaissance juridique de l'électrosensibilité (jurisprudence 2015) et ai écrit deux livres sur le sujet : *Sous l'ondée* (Ed. Inadvertance, 2012) et *Sans mobile* (Le Square éditeur, 2015). Je me considère aujourd'hui comme guérie.

Principaux outils partagés au cours du stage

Do In et Shiatsu (école Kazunori Sasaki sensei, Thierry Camagie, Marseille, 2006-2009)

Hatha yoga et prānāyāma (cours quotidiens avec Gabriel Desvignes, Marseille, 2009-2010)

Hatha yoga Iyengar (stage avec Uma et Mahesh Wright, Ariège, 2015)

Méditation Vipassana, Ānāpānasati et Metta bhavana (telles qu'enseignées par S. N. Goenka, plusieurs milliers d'heures de pratique)

Méditation de Pleine conscience (telle qu'enseignée par John Kabat-Zinn. Plusieurs centaines d'heures de pratique)

Chant diphonique thérapeutique (tel qu'enseigné par Patrick Chêne, ostéopathe humain et vétérinaire, stage, 2015)

Trust technique – communication et guérison animale (James French, formation en ligne 2016)

Neuroplasticité (entre autres :DNRS, Annie Hopper, méthode «placebo», Joe Dispenza)

Le lieu

La Goute est une ancienne bergerie située dans une zone à faible rayonnement électromagnétique artificiel. Elle vous accueille durant le stage et jusqu'au samedi 13h si vous souhaitez y rester un peu. Rénovée avec des matériaux écologiques, elle est située à une centaine de mètres d'un hameau des montagnes ariégeoises, à 1130 mètres d'altitude. Il n'y a pas de route d'accès (5 minutes de marche), pas d'électricité câblée (les panneaux solaires peuvent être débranchés). Le téléphone est filaire et peut aussi être débranché. La téléphonie mobile est présente (3G), elle provient du village de Le port, à plusieurs kilomètres. Il n'y aura pas de clôture électrique en fonctionnement autour du lieu durant le stage. Les murs en pierre de schiste sont épais et le toit est en tôle. Les personnes très électrosensibles auront probablement des symptômes, comme moi quand j'y suis arrivée la première fois – mais peut-être, comme moi, n'en auront-elles plus à leur départ ?

Au rez-de-chaussée, une pièce commune avec deux couchages d'appoint. À l'étage, une chambre avec salle de bains ouverte et une mezzanine (1 grand lit avec 2 matelas en 90, un matelas en 140 et un matelas en 90, Oeko-tex et sans structure métallique). Si vous préférez, vous pouvez camper dans le foin d'une grange à proximité (gare aux puces!!) ou dehors aux alentours, mais le terrain est pentu ! Un gîte peut être loué – réservation à l'avance – à 20 minutes de marche, dans un site protégé.

Stage d'été avec Marine Richard

Guérir de l'électrosensibilité : *c'est possible !*

4 jours à la Goute dans la Vallée de Goutets, Ariège, France
du 21 au 25 août 2017

Activités partagées de 8 h à 13 h

Hébergement offert, repas à préparer et partager avec les autres participants
5 personnes maximum

Préalables requis : avoir rempli le questionnaire (envoi sur demande)

Avoir eu un rendez-vous téléphonique d'une heure avec l'intervenante (gratuit)

Avoir signé l'engagement écrit de ferme résolution

Être prêt à consacrer une heure par jour à sa guérison pendant 3 mois minimum (ou toute la vie, c'est mieux!)

Tarif : 400 € + 20 € d'adhésion à l'association.

Association « Passé le Cap », le Village, 09 500 Saint-Félix-de-Tourneгат
– premier contact par email (contactpasselecap@gmail.com) ou par courrier –

<> L'entretien téléphonique préalable d'une heure aura permis à chacun de faire état de ses problèmes de santé physique et mentale, ce que nous appellerons le « dépôt de plainte ». **Il n'en sera ensuite plus question durant le stage** puisqu'il s'agira justement de :

- renoncer à la maladie
- apprendre à cesser de nourrir la souffrance
- déconditionner les réactions du cerveau qui génèrent des cascades de réactions biologiques toxiques et douloureuses
- devenir heureux pour être en meilleure santé ! grâce à des outils simples utilisés de manière répétée

JOUR 1 – ARRIVÉE ET INSTALLATION à partir de 17 h

Vous pouvez venir avec votre cage de Faraday si vous le souhaitez.

Apportez de quoi manger en gardant à l'esprit qu'il n'y a pas de réfrigérateur (épicerie bio à 10 minutes en voiture). Si tous les participants sont d'accord, des repas sans gluten, sans produits laitiers, sans soja, sans maïs sont préparés en commun et partagés.

JOUR 2 – DANS LES ONDES : FACE À L'URGENCE

- Exercices de Pleine conscience. Respiration et scan corporel.
 - Petit laïus : l'hyperexcitabilité du système nerveux des personnes « à haut-potentiel » et/ou victimes de traumatismes ; le fonctionnement du système limbique : du stimulus aux cascades d'hormones de stress et aux symptômes physiques. Apprendre à négocier avec son système limbique.
 - Techniques pour détourner son esprit de sa routine (la recherche de la source d'agression). Bien assimiler le fonctionnement du système limbique et les principes de la neuroplasticité.
 - Apprendre à réoxygéner son cerveau pour ne plus souffrir et ne plus avoir peur de s'exposer (asanas de yoga associés au prānāyāma)
 - Apprendre à remettre l'énergie du corps en circulation (Do In)
- <> « Devoirs » pour le lendemain : recenser quatre de vos meilleurs souvenirs.

JOUR 3 – NOS RÉACTIONS PEUVENT CHANGER (1^{ère} partie)

- Répétition des exercices de Pleine conscience et de yoga
 - Petit laïus : Qu'est-ce que l'équanimité ? Bien comprendre la différence entre douleur et souffrance. Apprendre à observer de manière équanime les sensations et les pensées pour reprogrammer l'esprit.
 - Pratique du scan corporel en parfaite immobilité et équanimité
 - Metta
 - Exercices partagés de neuroplasticité (mémoire/sensations)
- <> « Devoirs » pour le lendemain : inventer quatre situations d'avenir profondément heureux

JOUR 4 – NOS RÉACTIONS PEUVENT CHANGER (2^{ème} partie)

- Répétition des exercices de Pleine conscience, de yoga et de neuroplasticité
- Petit laïus : revoir son régime alimentaire, sur la base de l'observation de plusieurs dizaines de personnes électrosensibles (en discussion avec un détoxicologue)
- Les bases de la Trust technique, exercices pratiques avec une famille de chevaux amis

• Exercices de neuroplasticité (projection/sensations)

<> « Devoirs » pour le lendemain : s'exposer à une source électromagnétique qui génère habituellement de faibles symptômes et pratiquer les exercices proposés.

JOUR 5 – RENFORCEMENTS POSITIFS

- Répétition des exercices de Pleine conscience, de yoga et de neuroplasticité
- Retours sur vos expériences d'exposition volontaire de la veille
- Exercice de Pleine conscience des pensées et des sensations
- Petit laïus : il n'y a pas que les ondes qui sont toxiques pour la santé ! Savoir se respecter, bien s'entourer, renoncer aux relations toxiques. Etablir un contrat avec ses proches pour les 3 prochains mois. Le programme pour les 3 mois à venir.
- Exercice de Metta

On peut ne pas être d'accord avec les bases du stage exposées ci-dessous. Dans ce cas, il vaut mieux ne pas s'inscrire. Les outils partagés ici ne sont de puissants leviers que si on les utilise avec enthousiasme et sans réserve, au moins durant ces quatre jours.

Votre électrosensibilité est réversible, il suffit de voir que d'autres en sont sortis pour vous en convaincre.

La souffrance et la maladie sont un état d'esprit. Les observer et les accepter telles qu'elles sont : un premier pas vers la guérison !

Les dysfonctionnements du système limbique (et non les ondes, qui sont un simple déclencheur) entraînent ceux du corps. Bonne nouvelle : on peut y remédier en prenant le problème à la racine !

La biographie de chacun n'a aucune importance dans le processus de guérison. La ferme détermination, si ! S'accrocher à son histoire, s'identifier à « sa » maladie, c'est renforcer un esprit dysfonctionnel ! Sachons renoncer à être malades et apprendre à vivre libres et heureux !