ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

PERMACULTURE

ÉCOCULTURE

# PROGRAMME 2024

## Les formations en Écologie intérieure à la Ferme du Bec Hellouin.

Inventons ensemble
le monde de demain !

J'ai une vision pour la ferme : qu'elle devienne un lieu de paix et d'harmonie, où l'on recherche simultanément la guérison de la terre et celle des êtres humains. Une « terre pure », comme disent les Amérindiens qui m'ont tant inspiré !

L'humanité est confrontée à des crises profondes. Le réchauffement climatique qui s'accélère, la fin des énergies fossiles et bien d'autres facteurs nous invitent à réveiller notre créativité pour inventer ensemble un nouveau monde où chaque forme de vie sera préservée comme un trésor. Pour accompagner avec sérénité ce passage vers le monde de demain, il convient de favoriser l'émergence d'une nouvelle génération de personnes-ressources : des êtres solidement ancrés dans leur humanité, portés par de puissantes valeurs d'empathie et de solidarité, ayant traversé leurs zones d'ombres et leurs peurs afin de mettre le meilleur d'elles-mêmes au service des autres.

En 2024, notre offre de formations évolue en profondeur :

**Nous développons nos formations dédiées à l'épanouissement de la personne humaine,** en créant, entre autres, un cursus professionnel en thérapies psychocorporelles.

Toute l'équipe de la ferme espère vous accueillir !

**Charles**

*« Comment décrire le plus que parfait quand on n'est pas linguiste...*
*La Ferme du Bec Hellouin est un endroit où rêve et réalité se rejoignent.*
*Si elle n'existait pas encore, il faudrait la créer ! »* **Jean-Philippe**

Petit clin d'œil amical : malgré notre profond respect des genres et des différentes orientations, afin de ne pas alourdir le texte de ce dossier, le choix a été fait de ne pas opter pour l'écriture inclusive.

# Sommaire

## FORMATIONS EN ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

Apaiser stress et anxiété
par le toucher et le yoga . . . . . 9

Devenir thérapeute psychocorporel . . . . . 19

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Hébergement . . . . . 51

Inscription . . . . . 52

Les formateurs . . . . . 53

Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin . . . . . 57

Description des lieux et organisation des séjours . . . . . 60

Accès . . . . . 64

*« A la Ferme du Bec Hellouin, on vibre, on respire, on transpire, on rit (et on pleure parfois !), et surtout on se nourrit du savoir infini de Charles et sa merveilleuse équipe ! L'expérience humaine restera en moi pour longtemps ! »* **Marlène**

## DE L'ÉCOLOGIE DE LA TERRE À L'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

J'étais thérapeute psychocorporel avant de devenir paysan ! Prendre soin de la terre et prendre soin des êtres humains part d'un même élan du cœur. Je suis heureux et fier que notre ferme, aujourd'hui mondialement connue pour ses travaux novateurs en permaculture, propose également, depuis 2015, des formations qui permettent d'explorer les thérapies holistiques de demain.

Il y a un lien fort entre nos travaux en agriculture et nos recherches en thérapies innovantes : ces deux approches ont pour point commun de faire une synthèse entre des techniques anciennes venues d'autres civilisations et les dernières avancées scientifiques.

Prendre le meilleur du passé et le meilleur du présent, pour créer des solutions efficaces pour l'avenir !

**Charles**

*« Seuls les vrais praticiens, ceux qui ont les mains dans l'humus, sont capables d'offrir la synthèse éclectique que l'on peut découvrir dans la microferme du Bec Hellouin, associant le meilleur de toutes les traditions de guérison de la terre et le meilleur de la technologie. »*

**Joël SALATIN,**
**agriculteur aux USA, auteur**

*« La ferme de Charles et Perrine le démontre sur chaque mètre carré : ils créent des solutions. Le Bec Hellouin est le plus bel exemple que j'ai vu d'un maraîchage permaculturel professionnel qui va bien plus loin que la norme… La ferme est une sorte de Nations Unies de toutes les plus belles idées d'agriculture durable. »*

**Eliot COLEMAN**
**maraîcher aux USA, auteur**

## VOTRE PARTICIPATION AUX FRAIS

Notre souhait est de vous accueillir dans un site exceptionnel, où l'éthique de la permaculture est vécue au quotidien : prendre soin de la Terre comme des humains, partager équitablement.

Votre participation aux frais permet de rémunérer l'équipe et de maintenir la Ferme du Bec Hellouin avec un haut niveau d'exigence. Nombre d'expériences sont conduites à la ferme, vous pourrez les découvrir lors de votre venue : 3 forêts-jardins, toutes les formes d'agroforesterie dont des jardins de bois, une serre bioclimatique, des cultures de céréales jardinées, le pâturage holistique... Votre participation aux frais contribue également à rendre possibles les programmes de recherches scientifiques qui se déroulent à la ferme. Nous cherchons à pousser loin la cohérence : nourriture bio, végétarienne et locale, issue de nos jardins à chaque fois que possible ; énergies renouvelables ; compensation carbone ; solidarité Nord-Sud (près de 100 000 arbres ont pu être plantés à Madagascar grâce aux ventes de « Vivre avec la Terre »...).

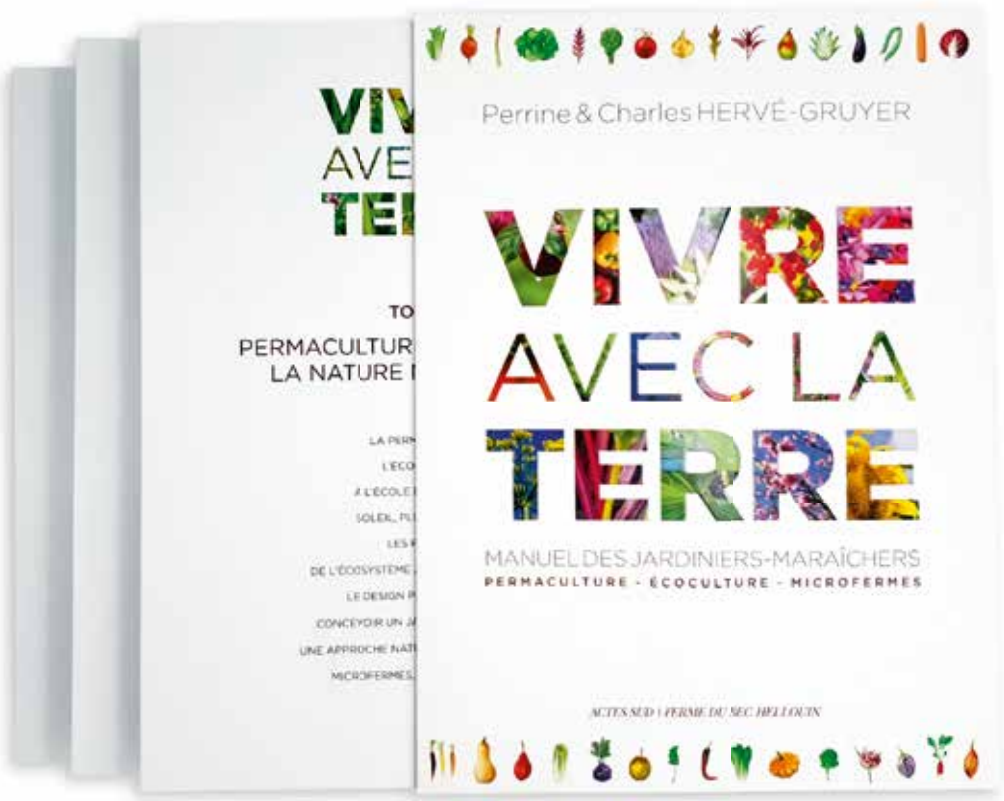
La ferme est probablement l'un des lieux au monde où sont concentrées le plus grand nombre d'expériences de terrain et de recherches en permaculture et écoculture. Les stagiaires en sont les premiers bénéficiaires.

Nos formations ne sont pas encore agréées Qualiopi ni éligibles au compte personnel de formation (CPF). Des démarches dans ce sens sont en cours.

*« Je n'ai qu'un mot en tête, GRATITUDE ! Ma semaine passée à la ferme a été pour moi une merveilleuse aventure. Une aventure humaine avant tout. Les rencontres et les cadeaux reçus ont soigné mon âme. Beaucoup de mes peurs se sont envolées au contact chaleureux de la communauté. Ma quête de beauté qui m'a guidé vers la ferme n'a pas été déçue. Dans la ferme, des jardins aux bâtiments, de l'accueil à la cuisine, des cours théoriques à la pratique, tout est beauté et perfection. Merci à tous les formateurs, formatrices, facilitateurs, facilitatrices et à toutes les personnes qui œuvrent dans l'ombre, pour faire de la ferme du Bec Hellouin un modèle de ce que sera le monde de demain. Je me sens transformé et vis maintenant en permanence la permaculture en prenant soin de la terre et de ses habitants, MERCI. »*

**Jean-Jacques**

# Perrine & Charles HERVÉ-GRUYER

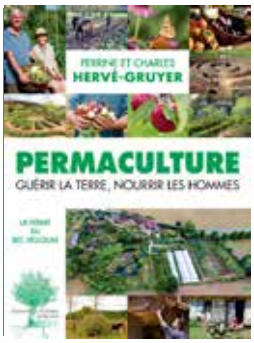



**“Plus encore qu’un manuel, ce livre se veut un hommage à la beauté du monde, à son harmonie.”**
Loïc Mangin, *Pour la science*

**“La permaculture en chef-d’œuvre. Le livre *Vivre avec la Terre* est une immensité, le continent oublié de tant de savoirs oubliés mais prodigieux.”**
Fabrice Nicolino, *Charlie Hebdo*

**“Ouvrage exceptionnel. Une somme, un pavé, un travail énorme.”**
Laure de Hesselle, *Imagine demain le monde*

ACTES SUD
*Communiqué de presse*



RELATIONS PRESSE :
Régine Le Meur
05 62 66 94 63
06 63 90 56 06
r.lemeur@actes-sud.fr

assistée de Camille Seube
01 55 42 14 40
c.seube@actes-sud.fr

*ACTES SUD*
SERVICE DE LA COMMUNICATION
18, rue Séguier, 75006 Paris
Tél. 01 55 42 63 00 Fax 01 55 42 63 01
communication@actes-sud.fr
www.actes-sud.fr

# PERRINE ET CHARLES HERVÉ-GRUYER

## *Permaculture*

### *Guérir la Terre, nourrir les Hommes*

EN LIBRAIRIE LE 10 SEPTEMBRE 2014

**En 2004, Perrine et Charles Hervé-Gruyer créent la ferme du Bec Hellouin, en Haute-Normandie. Cette ferme prend rapidement une trajectoire étonnante, à tel point qu'elle fait aujourd'hui référence en matière d'agriculture naturelle et attire des visiteurs du monde entier.**

*Permaculture, Guérir la Terre, nourrir les Hommes* est le récit d'une aventure humaine, celle d'une famille qui réussit à créer, en quelques années seulement, une oasis de vie généreuse sur des terres peu fertiles. C'est également une vaste enquête menée autour du monde, à la rencontre de pionniers de l'agriculture qui explorent des voies novatrices et inventent le monde de demain.
La démarche de Perrine et Charles Hervé-Gruyer repose sur la permaculture. Son principe est de prendre la nature comme modèle et de concevoir des installations humaines fonctionnant comme des écosystèmes. Elle propose des règles conceptuelles simples, tirées de l'observation de la nature, permettant de créer des systèmes autonomes et résilients, plus productifs et plus économes en ressources.
Les récoltes obtenues par la méthode de la ferme du Bec Hellouin, grâce à l'énergie du soleil, stupéfient aujourd'hui les agronomes : en travaillant entièrement à la main, les habitants de la ferme produisent autant de légumes que leurs confrères mécanisés, mais sur une surface presque dix fois moindre, tout en créant de l'humus, en aggradant la biodiversité, en embellissant les paysages, en stockant du carbone dans les sols et les arbres. Les résultats de cette nouvelle forme d'agriculture ont mené Charles et Perrine Hervé-Gruyer à lancer une étude agronomique – appelée "Maraîchage permaculturel et performance économique" –, en partenariat avec d'éminents chercheurs de l'INRA et d'AgroParisTech, soutenue par huit fondations. Les premiers retours ont démontré la pertinence sociale, économique et écologique d'une agriculture permaculturelle.

Dans cet ouvrage résolument positif, Perrine et Charles Hervé-Gruyer proposent de nombreuses pistes novatrices, fondées sur des expériences réussies développées dans la mouvance de la permaculture et dessinent une nouvelle manière d'être paysans au XXIe siècle, source potentielle de millions d'emplois.

***Perrine Hervé-Gruyer*** *a d'abord entamé une carrière de juriste en Asie, avant de se consacrer à la psychothérapie. Éducateur de formation,* ***Charles Hervé-Gruyer*** *a sillonné le globe à bord du voilier-école Fleur de Lampaul pendant vingt-deux ans. En 2004, ils décident de se consacrer à l'agriculture et créent ensemble la ferme du Bec Hellouin en Normandie. Ils élargissent leurs activités et deviennent formateurs, conférenciers, et consultants en permaculture. Ils sont tous deux professeurs certifiés de permaculture depuis 2013. Perrine Hervé-Gruyer est par ailleurs conseillère régionale de Haute-Normandie, missionnée pour le développement de l'agriculture biologique. Elle a publié :* La Relaxation en famille *(Presses de la Renaissance, 2008). Charles Hervé-Gruyer est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont des livres pour la jeunesse et un roman :* La Femme feuille *(Albin Michel, 2007).*

FORMAT : 14 x 19 / 372 PAGES / 22,8 EUROS

Collection dirigée
par Charles Hervé-Gruyer

# RÉSILIENCES

*Vivre avec une seule planète*

Créée en février 2022, la collection compte à ce jour 21 titres.

# APAISER
## stress et anxiété
## par le toucher et le yoga

Stage de 5 jours
38 heures de formation

Durant 5 jours, vivez une immersion sereine
au cœur de la nature luxuriante de la Ferme du Bec Hellouin,
un cadre idéal pour partir à la découverte de votre être profond.

Par le biais du massage psycho-thérapeutique
et grâce à différentes pratiques inspirées du yoga,
apportez détente et guérison aux tensions
qui entravent votre épanouissement.

**Dates pour l'année 2024 :**
**Du mercredi 21 août à 9 h**
**au dimanche 25 août à 17 h.**

## OBJECTIFS DU STAGE

• Apprendre à se connaître, identifier l'origine de nos stress, traumas et anxiété, ainsi que leur ancrage dans notre corps et notre psychée.

• Connaître les mécanismes du stress et apprendre à se détendre en profondeur.

• Acquérir les bases du massage de bien-être.

• Expérimenter les massages psychothérapeutiques

• Être en capacité de proposer des massages dans un cadre éthique solide, avec justesse et respect.

• Développer des liens d'empathie avec soi-même, les autres et la nature.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne majeure souhaitant réaliser un travail sur elle-même et acquérir des compétences solides en massage psycho-thérapeutique.

Depuis 2015 nous avons reçu des personnes de tout âge, de tout milieu, de tout background professionnel. Il est évident cependant que cette formation intéressera particulièrement les psychologues, thérapeutes et professionnels de la santé désirant enrichir leur pratique de nouveaux outils.

**Pré-requis :** aucune compétence préalable en yoga ou massage n'est nécessaire pour s'inscrire à la formation – juste l'envie de s'ouvrir à des échanges profonds, sincères et respectueux avec soi-même et autrui !

Le stage ne s'adresse pas à des personnes souffrant de maladies contagieuses ou de pathologies sévères, et notamment de troubles psychiatriques. Le contexte du stage ne permet pas de leur apporter l'attention et les soins dont elles ont besoin, et la pratique du massage peut être contre-indiquée. Merci de ne pas vous inscrire si vous êtes dans ce cas.

**Personnes en situation de handicap :** nous vous invitons à nous contacter à l'adresse contact@fermedubec.com pour identifier les modalités de participation à la formation dans de bonnes conditions.

**Équipe pédagogique :** Charles HERVÉ-GRUYER, assisté de Naomi ROSSIGNOL, professeur de yoga, et Élodie LOQUET, masseuse, selon la disponibilité des intervenants (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs », p. 53).

**Frais de formation :** Les frais pédagogiques et la participation aux frais d'entretien de l'écocentre sont de 790 € pour les 5 journées de formation. (Tarif étudiant : 650 €)

**Repas**

La présence des stagiaires aux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) est obligatoire, afin de favoriser la cohésion du groupe. Les interactions entre les stagiaires font partie intégrante de la formation. Le coût des repas, du lundi midi au vendredi midi, est de 160 €. **Les repas seront réglés directement au chef cuisinier, le premier jour du stage.**

**Hébergement non compris,** voir « Informations pratiques », page 58.

**Conditions d'annulation: elles sont décrites dans le Règlement intérieur (présenté plus bas).**

## L'ÉCOLOGIE INTERIEURE : PRENDRE SOIN DE NOUS, DES AUTRES ET DE LA NATURE

Ce stage a pour ambition de vous aider à réaliser votre potentiel d'être humain, pour que votre vie soit heureuse et accomplie et que vos talents puissent se déployer au service des autres et de la planète.

Au cœur d'une nature préservée et dans un climat de confiance et d'acceptation bienveillante, cette session ouvre un espace où peut se révéler votre être profond. Ce voyage intérieur vous offre un temps de rencontre privilégié avec vous-même et l'opportunité de vous relier aux autres et à la nature. Vous en ressortez plus intensément vivant.

Le stage Écologie Intérieure repose sur la pratique des massages psycho-thérapeutiques et sur des pratiques douces inspirées du yoga, deux approches conçues pour nous soigner et nous épanouir « corps et âme ». Élaborées en Orient depuis les temps anciens, ces techniques bienfaisantes et très efficaces permettent de réunir les morceaux dispersés de notre être, de fluidifier ce qui s'est raidi avec le temps et d'évacuer tensions et cuirasses. Grâce à elles, nous pouvons retrouver notre vrai visage, avec une fraîcheur et une légèreté inconnues.

A ces approches traditionnelles, la formation Écologie Intérieure associe les connaissances contemporaines sur l'être humain, et notamment les avancées récentes des nouvelles thérapies holistiques (s'intéressant à la totalité de la personne: corps, émotions, esprit...). Ce stage est donc une synthèse unique entre des apports venus d'Orient et d'Occident.

La formation Écologie intérieure vous propose des outils éprouvés pour mieux gérer votre vie quotidienne et l'orienter dans la direction qui vous convient vraiment.

## QU'EST-CE QUE LE MASSAGE PSYCHO-THÉRAPEUTIQUE ?

Le toucher est un outil essentiel de régulation des relations entre les personnes: chez les primates déjà, il peut occuper 30 % des journées! Les massages sont la plus ancienne forme de thérapie, utilisée depuis la nuit des temps par nos ancêtres préhistoriques pour soulager leurs maux. Curieusement, il a été largement délaissé par la société occidentale, et la crise de la Covid n'a rien arrangé !

Les massages sont l'un des deux piliers de l'Ayurveda, la science de santé traditionnelle de l'Inde. Les techniques de massage proposées durant la formation sont largement inspirées de l'Ayurveda.

Le massage psycho-thérapeutique, tel que nous le concevons, est toutefois une approche très contemporaine puisqu'il associe aux anciennes techniques de toucher les connaissances scientifiques d'aujourd'hui. Nous savons en effet que la plupart de nos fonctions corporelles sont pilotées par le cerveau limbique, qui est aussi largement le siège de l'inconscient. Par le biais du toucher, on peut ainsi arriver très rapidement vers des mémoires enfouies, parfois traumatiques. Une zone de tension, une cuirasse musculaire, un blocage énergétique, lorsqu'ils se libèrent grâce au massage, peuvent faire remonter à la conscience la mémoire de l'événement douloureux qui les avait suscités. Les mots accompagnent alors cette prise de conscience et permettent de mettre à distance ce qui entravait notre épanouissement.

Le massage psycho-thérapeutique permet de remonter loin, jusqu'à la prime enfance et la vie intra-utérine parfois. Les thérapies uniquement verbales n'autorisent généralement pas un accès aussi rapide à notre inconscient.

Tel que nous le comprenons et pratiquons, le massage psycho-thérapeutique n'est pas une pratique médicale. Il n'a pas pour objet de soigner des pathologies corporelles, mais plutôt notre psychée. Précisons du reste que l'équipe d'animation du stage n'est pas composée de professionnels de la santé. Toutefois, nous avons pu constater que, nombre de nos tensions psychologiques étant somatisées, une libération émotionnelle peut avoir un retentissement positif sur certaines pathologies, en particulier celles liées au stress ou celles impactant notre vie sexuelle, tout en renforçant la confiance en soi, l'ancrage et la connexion à ses sensations.

Le massage psycho-thérapeutique permet de se reconnecter à son corps et à ses sensations, améliore l'estime de soi et la capacité à construire des relations positives et chaleureuses avec les autres.

## PROGRAMME ET CONTENU DU STAGE

**Séance de yoga : asanas et pranayama (yoga du souffle)**
de 7 h 30 à 8 h 30.

**Petit déjeuner** entre 8 h 30 et 9 h 30.

**Séance du matin 9 h 30 – 12 h 30**

- Chaque journée démarre par un temps d'éveil corporel (danse, mouvements libres ou étirements), suivi d'une méditation guidée.

- Un massage est ensuite proposé. Chaque séance est constituée d'un temps d'apport théorique suivi d'une démonstration, puis d'un temps de pratique durant lequel vous êtes tour à tour masseur et massé. Un moment de d'échanges clôt la séance.

Le déjeuner est proposé à 12 h 45. Les repas sont végétariens et bio, préparés autant que possible à partir des produits de la ferme. Les stagiaires qui le souhaitent peuvent participer aux récoltes des fruits et légumes qui seront cuisinés pour les repas.

**Séance de l'après-midi**
**14 h 30 – 18 h**

• Un enseignement ouvre la séance, portant sur les massages, le yoga, la guérison intérieure.

• Une nouvelle séance de massage est ensuite proposée. Elle suit le même protocole que celle du matin, toutefois chaque séance est unique. Au fil de la semaine, vous apprenez tous les fondamentaux, les techniques de base du massage, les gestes et postures essentiels. Cette approche du massage donne une large place à l'intuition. Respect, confiance, écoute, intention juste, accueil inconditionnel de ce qui est, en sont les maîtres mots. En quelques jours seulement, les répercussions de ce stage peuvent être durables, au niveau de la psyché comme du corps, avec une amélioration notable du niveau de bien-être et de santé.

• Les massages peuvent avoir lieu sur la plage qui borde l'étang de la ferme, où vous pouvez vous baigner librement. Ils peuvent parfois faire appel aux éléments naturels à disposition (argile, fleurs, eau, etc.), pour faire entrer la nature dans la pratique. Nous explorons notre reliance aux éléments naturels et apprenons à interagir de manière ludique et subtile avec le monde vivant qui nous entoure.

• Un cercle de parole clôt la séance.

Un **dîner** sain et savoureux est proposé par notre chef cuisinier à 19 h 30.

De 21 h à 21 h 30: **initiation à la méditation**, quelques soirées, pour celles et ceux qui le souhaitent. Les méditations guidées du soir ont lieu en extérieur lorsque la météo le permet.

Ce programme est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des attentes des stagiaires et du déroulement du stage.

## DIVERS ASPECTS PRATIQUES

Une liste des affaires à apporter vous sera adressée avant le stage. Il s'agit essentiellement de deux grandes serviettes et d'un drap pour les massages, d'huile de massage bio, d'un paréo.

La nudité lors des massages n'est jamais obligatoire. Les contenus sont toujours proposés dans un grand respect des limites que chacun.e souhaite poser.

L'équipe des formatrices et formateurs se tient en permanence à la disposition des stagiaires rencontrant une difficulté, ou souhaitant approfondir un point particulier.

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PAR Charles HERVÉ-GRUYER

Avant ou après le stage, Charles peut recevoir les personnes qui le souhaitent pour des séances de thérapie, avec ou sans massage. Elles permettent de préparer ou d'accompagner le stage. Ces séances se déroulent à la Ferme du Bec Hellouin, sur rendez-vous.

# DEVENIR THÉRAPEUTE PSYCHO-CORPOREL

## Formation professionnelle d'une année en thérapies psychocorporelles

La formation se compose
de 3 stages de 5 jours + un stage de 3 jours de certification,
soit 150 heures de formation,
auxquelles s'ajoutent des recherches
et pratiques personnelles.

**Sessions 2024 :**

**Du lundi 29 avril au vendredi 3 mai**

**Du lundi 10 juin au vendredi 14 juin**

**Du lundi 9 septembre
au vendredi 13 septembre**

**Certification : du mercredi 13
au vendredi 15 novembre**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les techniques essentielles du massage de bien-être.

- Acquérir des compétences en accompagnement des personnes afin de leur permettre d'évacuer des tensions anciennes et profondes (massage psycho-thérapeutique).

- Savoir accueillir, écouter, accompagner les demandes.

- Savoir poser un cadre clair, sécurisé, éthique et juste.

- Découvrir un large panel de techniques et d'approches psychocorporelles.

- Découvrir plusieurs techniques de gestion du stress et de l'anxiété.

- Être en capacité d'adapter et d'intégrer à sa pratique professionnelle les approches proposées.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **Professionnels du soin, de la santé et du bien-être** désirant élargir leur panel de compétences grâce à une approche holistique : thérapeutes, personnel soignant, médecins, psychologues…

- **Personnes en reconversion professionnelle,** envisageant une réorientation vers les domaines du bien-être, du soin, de la thérapie.

- **Personnes désirant réaliser un profond travail sur elles-mêmes,** en vue d'un mieux-être, éventuellement désireuses d'en faire bénéficier leurs proches, sans toutefois envisager une pratique professionnelle.

### Modalités d'admission

- Nous adresser une lettre de motivation à l'adresse contact@fermedubec.com. Nous vous ferons un retour personnalisé validant ou non votre participation à la formation.

- Un entretien personnel de pré-admission avec Charles HERVÉ-GRUYER par visioconférence vous sera alors proposé, en vue de faire connaissance et de répondre à toutes vos questions.

### Modalités d'inscription

Après réception de l'accord des formateurs, l'inscription et le règlement se font en ligne sur le site www.fermedubec.com.

**Pré-requis :** aucune compétence préalable en yoga ou massage n'est nécessaire pour s'inscrire à la formation – juste l'envie de s'ouvrir à des échanges profonds, sincères et respectueux de soi-même et d'autrui !

La formation ne s'adresse pas à des personnes souffrant de maladies contagieuses ou de pathologies sévères, et notamment de troubles psychiatriques. Le contexte du stage ne permet pas de leur apporter l'attention et les soins dont elles ont besoin, et la pratique du massage peut être contre-indiquée. Merci de ne pas vous inscrire si vous êtes dans ce cas.

**Personnes en situation de handicap :** nous vous invitons à nous contacter à l'adresse contact@fermedubec.com pour identifier les modalités de participation à la formation dans de bonnes conditions.

**Nombre de participants :** limité à 26.

**Formateurs :** Charles HERVE-GRUYER et Naomi ROSSIGNOL, professeur de yoga, Élodie LOQUET, masseuse, ainsi que d'autres intervenants (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs », p. 53).

## Tarifs

Formation professionnelle en thérapies psychocorporelles (3 stages de 5 jours + 3 jours de certification + suivi pédagogique et supervision) : les frais pédagogiques et la participation aux frais d'entretien de l'écocentre sont de 2 990 € pour l'ensemble de la formation. (Tarif étudiant : 2 490 €)
En cas de difficulté, il est possible de demander un étalement des règlements.

## Repas

La présence des stagiaires aux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) est obligatoire, afin de favoriser la cohésion du groupe. Les interactions entre les stagiaires font partie intégrante de la formation. Le coût des repas, du lundi midi au vendredi midi, est de 160 € pour les stages de 5 jours, 90 € pour le stage de 3 jours. **Les repas seront réglés directement au chef cuisinier, le premier jour du stage.**

**Hébergement non compris,** voir « Informations pratiques », page 58.

**Conditions d'annulation: elles sont décrites dans le Règlement intérieur (présenté plus bas).**

## LE MÉTIER DE THÉRAPEUTE PSYCHOCORPOREL

Ce praticien accompagne les personnes vers un mieux-être en ayant recours à une approche globale de l'être humain, intégrant ses multiples dimensions : corps, énergies, émotions, esprit... La formation proposée est principalement centrée sur le massage psycho-thérapeutique, qui constitue une voie majeure et efficace de travail sur soi, tout en proposant une large gamme d'approches complémentaires.

La massothérapie s'inscrit dans le courant moderne et prometteur des thérapies holistiques et brèves. Le massothérapeute peut exercer en cabinet ou intervenir à domicile ou dans des structures existantes. Encore peu répandu en France, ce nouveau métier est plus connu dans d'autres pays et semble promis à un bel avenir car il répond aux attentes croissantes d'une part de la société pour des soins globaux et naturels.

La formation de 18 jours en thérapies holistiques que nous proposons ne constitue bien évidemment pas une formation complète dans les vastes domaines de la psychologie ou de la santé.

- Celles et ceux qui possèdent déjà des compétences professionnelles dans les domaines du soin et de la santé, de par leur expérience antérieure, découvriront pendant la formation une large gamme d'outils éprouvés et efficaces, qui pourront enrichir considérablement leur pratique.

- Nous invitons celles et ceux qui ne sont pas déjà des professionnels du soin à poursuivre et compléter leur cursus.

La finalité du massage psycho-thérapeutique et des autres techniques enseignées durant la formation est le bien-être de la personne. Ils ne peuvent en rien se substituer aux services offerts par les professionnels de la santé : kinésithérapeutes, médecins..., ou par les psychologues. Les outils proposés durant la formation viennent s'inscrire en complément des autres approches.

## POURQUOI CETTE FORMATION ?

Nombre de professionnels du soin s'interrogent : avons-nous perdu notre capacité à habiter notre corps ?
Lors de nos parcours personnels, nous avons été frappés de constater à quel point l'accompagnement thérapeutique est bien souvent segmenté. La plupart des praticiens ne proposent pas une approche concertée et globale. De plus, notre rapport au soin est souvent plus axé sur la disparition rapide des symptômes que sur la prévention ou sur la réelle compréhension des messages de notre corps.

L'enseignement universitaire de la psychologie est, à l'image de notre culture occidentale, essentiellement cérébral. Il met en valeur notre cerveau rationnel et développe peu l'intuition et la connexion à d'autres niveaux de notre être : notre corps, nos énergies, notre part de créativité et d'irrationnel - pourtant constitutifs de nous-même tout autant que notre capacité à raisonner.

D'autres cultures ont développé des approches du soin différentes, plus intuitives et empiriques, plus holistiques, et souvent d'une grande efficacité. En Asie, le rôle donné aux soins préventifs et à l'énergie est central. En Afrique, les thérapeutes traditionnels soignent tout l'écosystème humain du malade... Ces approches différentes peuvent venir enrichir l'approche occidentale, sans rien lui ôter de sa pertinence. L'efficacité des soins ne peut que grandir lorsque la palette d'outils à disposition du thérapeute s'enrichit !

Sans avoir la prétention de remplacer un médecin ou un praticien spécialisé, nécessaires dans de nombreuses situations, les thérapies holistiques proposent un accompagnement global, alliant le corps, le cœur, l'esprit et l'âme tout en reliant la personne à son environnement familial et social, sans oublier son lien à la nature.

C'est ce que proposent les stages d'écologie intérieure, animés depuis plus de huit ans par Charles et une équipe d'animateurs/trices aux compétences diverses. L'objectif de notre formation professionnelle, de plus longue durée que les stages proposés jusqu'à présent, est d'aller plus loin dans ce processus et de former des thérapeutes psychocorporels à cette approche.

*« Écoute ton corps, il sait »*
**Proverbe chinois**

## STRUCTURE DE LA FORMATION

La **Formation de thérapeute psychocorporel** est constituée de 3 stages de 5 jours, auxquels s'ajoute un stage de 3 jours de certification. Un travail personnel sera demandé entre chaque stage (lectures recommandées et pratique de massages). Le diplôme sera délivré après remise de 15 courts rapports sur des massages prodigués, accompagnés des témoignages des personnes les ayant reçu. A ces retours d'expérience viendra s'ajouter la rédaction d'un mémoire portant sur le massage thérapeutique et/ou les thérapies psychocorporelles. Une évaluation finale sera organisée durant le stage de certification, sous la forme d'un massage prodigué à l'une des personnes de l'équipe, suivi d'un retour et de conseils personnalisés.

Les stagiaires n'ayant jamais réalisé un travail sur eux-mêmes sont chaleureusement invités à entamer une thérapie, sous une forme qui leur parle. Il est également vivement conseillé d'expérimenter au moins un massage thérapeutique en dehors de la formation.

## CONTENUS DE LA FORMATION

Nous avons à cœur d'organiser une formation riche et complète pour permettre à des thérapeutes psychocorporels d'accompagner au mieux les personnes dans leur cheminement de vie. Nous proposerons le **massage psycho-thérapeutique** comme principal outil. Le **yoga,** de part sa richesse, constituera le second pilier de la formation. D'autres approches seront proposées : la **respiration consciente,** le **mouvement,** la **danse,** la **relaxation,** les **sons** et le **chant,** des **méditations actives**, les **rituels**...

## LE MASSAGE PSYCHO-THÉRAPEUTIQUE

Il n'est plus à prouver aujourd'hui que notre corps nous parle, si nous nous donnons l'opportunité de l'écouter. Le massage psycho-thérapeutique est, pour nous, une voie pour lui donner voix.

Le toucher est un outil essentiel de régulation des relations entre les personnes: chez les primates déjà, il peut occuper 30 % des journées! Les massages sont la plus ancienne forme de thérapie, utilisée depuis la nuit des temps par nos ancêtres préhistoriques pour soulager leurs maux. Curieusement, il a été largement délaissé par la société occidentale.

Les massages sont l'un des deux piliers de l'Ayurveda, la science de santé traditionnelle de l'Inde. Les techniques de massage proposées durant la formation sont largement inspirées de l'Ayurveda.

Le massage psycho-thérapeutique, tel que nous le concevons, est toutefois une approche très contemporaine puisqu'il associe aux anciennes techniques de toucher les connaissances scientifiques d'aujourd'hui. Nous savons en effet que la plupart de nos fonctions corporelles sont pilotées par le cerveau limbique, qui est aussi largement le siège de l'inconscient. Par le biais du toucher, on peut ainsi arriver très rapidement vers des mémoires enfouies, parfois traumatiques. Une zone de tension, une cuirasse musculaire, un blocage énergétique, lorsqu'ils se libèrent grâce au massage, peuvent faire remonter à la conscience la mémoire de l'événement douloureux qui les avait suscités. Les mots accompagnent alors cette prise de conscience et permettent de mettre à distance ce qui entravait notre épanouissement.

Le massage psycho-thérapeutique permet de remonter loin, jusqu'à la prime enfance et la vie intra-utérine parfois. Les thérapies uniquement verbales n'autorisent généralement pas un accès aussi rapide à notre inconscient.

Tel que nous le comprenons et pratiquons, le massage psycho-thérapeutique n'est pas une pratique médicale. Il n'a pas pour objet de soigner des pathologies corporelles, mais plutôt notre psyché. Précisons du reste que l'équipe d'animation du stage n'est pas composée de professionnels de la santé. Toutefois, nous avons pu constater que, nombre de nos tensions psychologiques étant somatisées, une libération émotionnelle peut avoir un retentissement positif sur certaines pathologies, en particulier celles liées au stress ou celles impactant notre vie sexuelle, tout en renforçant la confiance en soi, l'ancrage et la connexion à ses sensations.

Le massage psycho-thérapeutique permet de se reconnecter à son corps et à ses sensations, améliore l'estime de soi et la capacité à construire des relations positives et chaleureuses avec les autres.

La formation en massages thérapeutiques alterne des apports théoriques, des démonstrations, des massages durant laquelle chacun est tour à tour masseur et massé, ainsi que des temps de partages et retours d'expérience. Une réflexion sur la manière d'intégrer les massages thérapeutiques dans une pratique professionnelle sera proposée durant le stage de certification.

## LE YOGA

Des séances quotidiennes de yoga seront proposées, animées par Naomi. Le yoga permet de renforcer le corps du massothérapeute, de lui apprendre à se placer correctement sans risquer de se blesser. Mais il est aussi prouvé que le yoga possède en lui-même un potentiel thérapeutique qui reste largement à explorer. Les séances proposées par Naomi vont tout naturellement dans le sens d'un yoga doux, intérieur et thérapeutique et sont conçues pour être en raisonnance avec les thématiques abordées lors des massages.

## AUTRES APPROCHES PROPOSÉES

Comme évoqué, nous souhaitons apporter d'autres outils encore pour permettre à chacun d'explorer ses affinités et compétences dans le travail d'accompagnement psychocorporel. Un large panel d'approches sera proposé. En 18 jours de formation, ces approches ne pourront être traitées de manière approfondie, l'intention est plutôt de proposer des expériences diverses, de les mettre en synergie... A l'issue de la formation, libre à chacun d'explorer plus avant celles qui lui auront particulièrement plu !

Nous pourrons également proposer aux participants de vivre quelques rituels et d'apprendre à les intégrer dans leur pratique professionnelle. Ces derniers ont toujours joué un rôle central dans les sociétés humaines. Dans notre occident désacralisé, les rituels des générations précédentes ont largement été délaissés, ou ont perdu de leur vitalité. La création de nouveaux rituels permet d'explorer des voies positives pour le monde de demain, en favorisant la reconnexion à toutes les couleurs de son être, aux autres et à la nature.

## THÉMATIQUES ABORDÉES

**Cette liste n'est pas exhaustive et sera adaptée et complétée en cours de formation, en fonction du groupe, des questionnements et intérêts de chacun.**

### - Au niveau psychothérapeutique

- Travail sur soi : la posture juste, congruence entre ce que je suis, je dis, je fais, être au clair avec sa propre sexualité, mécanisme de projection – introjection, le transfert et contre-transfert.
- Créer un cadre bienveillant, sécurisant et authentique.
- La relation thérapeutique.
- Poser une intention.
- La reformulation.
- Traumatismes et remontée du trauma, accueillir ce qui émerge.
- Les résistances.
- Les croyances limitantes : les repérer dans le discours de la personne pour l'inviter à les déconstruire.
- Les visualisations.

## - Au niveau du massage psycho-thérapeutique

- Le socle éthique des pratiques et d'un engagement éclairé et conscient, rédaction d'une charte éthique.
- Le consentement : savoir dire non, savoir dire oui, poser ses limites - la souveraineté de la personne.
- L'accueil, l'engagement, le cadre et la clôture du massage.
- Les fondamentaux du massage bien-être et les spécificités du massage psycho-thérapeutique (principaux mouvements, bercements, enveloppements, positions, inviter la personne à bouger, s'exprimer, faire part de son vécu pendant le massage, les différentes huiles et leur utilisation...).
- Massage des différents segments corporels.
- Travail sur l'énergie, les blocages, les cuirasses corporelles.
- Les temps de parole avant et après la séance.
- Développer la confiance en soi dans la pratique du massage thérapeutique en utilisant les techniques adaptées, mais également la qualité d'écoute et d'être, la présence pour accompagner la personne dans son processus thérapeutique.

- L'intuition du thérapeute.
- Soi comme principal outil de travail : comment prendre soin de soi, rituels de protection et de nettoyage énergétique.
- Auras, chakras et corps subtils et énergétiques.
- Etablir une activité professionnelle harmonieuse en fonction des couleurs, valeurs et sensibilité propres à chacun.
- (Re)nouer avec la voie sacrée de l'être : respect absolu des potentialités de croissance et d'épanouissement d'une personne, dans toutes ses dimensions, des plus incarnées aux plus subtiles.

## - Au niveau des connaissances anatomiques

- Les fondamentaux de l'anatomie : squelette, articulations, ligaments, muscles et tendons, mouvements, système circulatoire, respiration...
- Comment prendre soin de sa posture en tant que massothérapeute ?

## PÉDAGOGIE

Afin de sortir des sentiers académiques et théoriques de l'apprentissage, nous souhaitons privilégier une approche expérientielle, sensorielle. C'est au travers de l'expérience vécue dans le corps, au niveau des sens, de l'énergie de vie, que l'apprentissage peut s'inscrire de manière durable, consciente et authentique. Nous souhaitons inviter les participants. à faire l'expérience de l'Etre plutôt que de favoriser l'analyse intellectuelle. En tant que thérapeutes, nous pouvons accompagner les personnes jusqu'où nous avons été nous-même, à un niveau de profondeur similaire à la profondeur que nous avons exploré en nous.

Une place importante sera également donnée aux retours d'expériences, au dialogue. Dans un second temps, poser des mots sur l'expérience vécue permet de l'inscrire dans un processus. Nous prendrons le temps de voir comment chacun peut transposer ces expériences dans la sphère professionnelle.

## LA RELIANCE À LA NATURE

La formation se déroulera à la Ferme du Bec Hellouin, dans un cadre de nature exceptionnel. Nous aurons la chance de profiter pleinement de ce lieu intensément vivant et harmonieux (l'étang et la plage forment un cadre merveilleux pour des pratiques en pleine nature !). Lors de la formation, nous désirons explorer et honorer notre reliance à la nature, aux cycles et saisons. Certains éléments naturels (air, terre, eau, feu, végétaux...) pourront éventuellement être intégrés lors de massages, de rituels. Les sujets d'éco-psychologie et d'éco-anxiété seront également abordés.

## LES QUATRE TEMPS DE LA FORMATION

**Voici la structure envisagée pour les 4 stages.**

### 1 - Les fondamentaux du massage psycho-thérapeutique
### *Le temps de semer* (29 avril au 3 mai 2024)

La première semaine de formation sera dédiée au travail sur soi, ses intentions pour la formation, le travail de la posture juste, de l'écoute, l'éthique. Nous aborderons également les bases du massage psycho-thérapeutique et les postures adéquates, le soin des mains et la (re)découverte de leur puissance guérisseuse.

Pour utiliser une métaphore tirée de la vie paysanne, car le lien avec la nature nourricière sera toujours présent, c'est le temps de travailler ses terres intérieures et de choisir les bonnes graines à semer !

### 2 – Les dimensions subtiles du massage
### *Le temps de voir fleurir* (10 au 14 juin 2024)

La deuxième semaine de formation se focalisera sur les dimensions plus subtiles du massage : l'intuition, la libération des énergies… Nous aborderons également les croyances limitantes et les mécanismes de résistance, l'accompagnement des remontées émotionnelles et de la prise de conscience de traumas, l'importance du cadre, de l'accueil et de la clôture d'une séance. Nous approfondirons la pratique du massage psycho-thérapeutique en proposant de nouvelles techniques.

C'est le temps de voir fleurir ce qui a été semé, de continuer à prendre soin de ses terres, de désherber ce qui nous encombre et d'arroser !

## 3 - Développer sa pratique
*Le temps de récolter* (9 au 13 septembre 2024)

La troisième semaine de formation aura comme vocation de travailler la couleur propre à chacun, les compétences individuelles qui font de chaque thérapeute quelqu'un d'unique. Nous aborderons la relation thérapeutique et les suivis au long cours, la créativité, les métaphores, les visualisations, la co-création.

C'est le temps de récolter et de savourer ce qui a été cultivé avec amour, patience et détermination.

## 4 - Le stage de certification
*Le temps de célébrer* (13 au 15 novembre 2024)

Les 3 jours de clôture de la formation seront en priorité destinés à celles et ceux qui aspirent à intégrer ce qu'ils auront appris à leur pratique professionnelle. Nous traiterons de la manière dont le toucher thérapeutique peut être proposé à une patientelle dans un cadre clair et sécurisé, à titre d'outil principal ou en complément d'autres approches.

Un temps d'examen pratique en vue d'une certification sera proposé. Le stagiaire qui souhaite obtenir sa certification devra pratiquer un massage complet sur l'un des membres de l'équipe et remettre un mémoire écrit (de 10 à 20 pages) sur un sujet concernant l'accompagnement psychocorporel.

Le diplôme final sera délivré à l'issue de l'examen, de la lecture du mémoire et de celle des témoignages d'au-moins 15 personnes ayant reçu un massage thérapeutique de la personne concernée.

# JOURNÉE TYPE DE LA FORMATION

## Matinée

**7 h 30 - 9 h**
Méditation suivie d'un cours de yoga asana et pranayama (respiration)

**9 h - 9 h 45**
Petit déjeuner

**10 h - 12 h 30**
Pratique corporelle et du massage, enseignement théorique

**13 h**
Déjeuner et pause

## Après-midi

**15 h - 18 h**
Pratique du massage

**19 h**
Dîner et temps libre

## Soirée

**21 h**
Pratique du soir : méditation, yin yoga, chants, rites (certains jours uniquement)

## EN CONCLUSION

L'intention que nous posons en créant cette formation, qui puise dans les savoirs ancestraux de diverses cultures comme dans les sciences contemporaines, est de contribuer à l'épanouissement d'individus résilients, bien ancrés dans la réalité de leur être profond, porteurs de valeurs, susceptibles d'être des personnes-ressources au service de leurs communautés. Les rythmes de la nature et des personnes humaines s'inscrivent toujours dans des cycles de mort et de renaissance. Cette formation propose d'entrer résolument et joyeusement dans l'ère des solutions : inventons ensemble les thérapies holistiques du monde de demain !

## DIVERS ASPECTS PRATIQUES

Une liste des affaires à apporter vous sera adressée avant le stage. Il s'agit essentiellement de deux grandes serviettes et d'un drap pour les massages, d'huile de massage bio, d'un paréo.

La nudité lors des massages n'est jamais obligatoire. Les contenus sont toujours proposés dans un grand respect des limites que chacun.e souhaite poser.

L'équipe des formatrices et formateurs se tient en permanence à la disposition des stagiaires rencontrant une difficulté, ou souhaitant approfondir un point particulier.

## TÉMOIGNAGES DES STAGIAIRES AYANT PARTICIPÉ À UNE SESSION D'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE AU BEC HELLOUIN

**Cindy :** Je suis encore bouleversée par l'incroyable expérience de massage thérapeutique que j'ai vécue durant le stage. Je suis reconnaissante d'avoir vécu une telle expérience libératrice... Je me souviens de ce moment où les mains de Charles se sont posées sur mon crâne, et de cette vive émotion qui m'a traversée. Une énergie incroyable a pénétré dans mon corps, elle a circulé dans des zones que je pensais vides. Je n'aurais jamais pensé pouvoir me sentir aussi vivante. L'émotion m'a traversée et j'ai pleuré, et certainement poussé des cris... C'était une expérience incroyablement intense. Mon thérapeute a été à l'écoute de mon corps, de mes blocages, et a su me guider tout au long pour m'en libérer... Je continue à arroser et entretenir cette paix intérieure que j'ai retrouvée suite à ce stage.

**Lesly :** Des moments de grâce, pleins de bienveillance et d'amour : le stage Ecologie intérieure qui vient de s'achever au Bec Hellouin a été la plus belle expérience qu'il m'ait été donné de vivre. Quand la bonté, la générosité nous nourrissent pleinement, avec tant de simplicité... Je vous souhaite tant d'essaimer ! Je voudrais que le monde ressemble à cela !

**Denis:** Quelques jours après la fin du stage je suis encore « submergé » par le ressenti et le vécu de cette formation animée par de grands professionnels qui rayonnent d'une vie intérieure intense, qui nous ont transmis une énergie incroyable.

**Elise:** Merveilleuse semaine qui soigne les corps et les âmes des uns tout en déclenchant des vocations chez d'autres !

**Jean-Cédric:** Enfin un stage qui touche à l'essentiel, c'est-à-dire à la beauté de l'humanité qui nous habite. L'équilibre parfait, prendre soin de soi et prendre soin des autres. Un stage qui nous invite à oser explorer nos potentialités et notre authenticité profonde.

**Isabelle:** Une semaine exceptionnelle dans un environnement magnifique, pleine de découvertes! Des formateurs formidables, très compétents, à l'écoute, qui ont fait preuve d'une empathie extraordinaire! Une organisation parfaite grâce à l'équipe des facilitatrices qui ont pris soin de nous tout en douceur, sans heurt. Des repas délicieux, riches en saveurs végétales réalisés par Fabien, le chef cuisinier. Que du bonheur !

**Elodie:** Merci Laure et Charles pour ce stage merveilleux qui nous reconnecte au corps et élève l'âme. Nous avons reçu des doses d'amour infini pendant cette semaine, et profité de vos connaissances uniques et de tous vos bienfaits. Je repars en laissant derrière mes valises et avec une peau neuve. Je vous suis infiniment reconnaissante. Merci de faire le pont avec l'autre monde pour toujours nous élever et nous ramener au cœur: la joie d'être en vie et d'aimer la Terre et les Hommes.

**Lesly :** Merci beaucoup pour ta générosité, ta bienveillance et ton respect infini durant ce massage thérapeutique prodigué avec soin. Tu as posé les bonnes questions pour cerner mes besoins. Tu y as vu clair et tu as ciblé ce dont j'avais le plus besoin pour me permettre d'avancer sur mon chemin. Je me suis sentie honorée pleinement, tête, corps et âme. Je me suis réconciliée avec moi. Je me suis sentie très apaisée et bien vivante. Gratitude !

**Babeth:** J'ai été transportée par cette semaine. La qualité des cours de yoga est exceptionnelle, on y apprend tellement dans une ambiance chaleureuse. Les cours de massage sont des moments très intenses. Toucher l'autre et se laisser toucher par lui, c'est une sacrée expérience ! Les formateurs apportent leur grande bienveillance et leur humanité profonde.

**Jean-Christophe:** Je me sens aujourd'hui complètement reconnecté à moi-même, il y a un avant et un après.

**Aline:** Je partais faire du yoga et apprendre enfin à masser. J'avais juste oublié que j'allais rencontrer des humains, vous savez ceux qui ont un cœur, des bras ouverts, des larmes et de magnifiques et profonds sourires! J'ai baigné pendant 5 jours dans une douce et profonde humanité.

**Gilbert:** L'ensemble de ce qui a été proposé, dans un contexte d'humanisme vrai et de sérénité, est tout à fait exceptionnel. Les qualités intellectuelles et techniques des trois intervenants, leur disponibilité, leur écoute et leur expérience sont vraiment impressionnantes. L'atmosphère de très grande bienveillance qu'ils ont créée entre tous les participants a permis de tisser des liens amicaux. Cette atmosphère a renforcé l'effet thérapeutique des massages.

**Isabelle:** Il y a tant à dire ... Ce n'est pas que du massage et du yoga, c'est une aventure humaine, spirituelle. Dans ce coin de paradis où les Hommes prennent soin de la Nature et s'en nourrissent dans le plus profond respect, il semble logique, juste de consacrer du temps à prendre soin de l'Homme et de célébrer ensemble l'Humanité et la Nature. Merci de nous avoir amené là ou nous sommes allés ensemble, de

nous avoir fait vivre cette aventure incroyable. Je souhaite à chaque être humain de pouvoir dans sa vie percevoir la beauté et la puissance de guérison et d'amour des Hommes entre eux.

**Liliane:** Au-delà des pratiques qui m'ont fait un bien que je n'osais pas espérer (physiquement et moralement), il y a eu pendant ces cinq jours une ambiance extraordinaire, due je pense à ce lieu, aux personnes qui l'ont créé et l'animent et aussi aux qualités humaines qui sont les leurs. Créer avec un groupe aussi hétérogène une telle ambiance: bravo à tous. Nous avons vécu une si belle histoire, une bien belle marche sur nos chemins.

**Ria:** Un stage mémorable à tous points de vue. Yoga de qualité et massages avec des effets bouleversants. Le tout dans un cadre de nature très pure le long d'un ruisseau enchanteur.

**Estelle:** Un lieu magnifique, un accueil chaleureux et bienveillant, un groupe respectueux. 5 jours lumineux qui m'ont permis d'aller à la rencontre des autres et de moi-même. Une expérience de vie dont nous sommes tous ressortis enrichis. Vivement la suite !

**Sylvain:** Les cours de massage m'ont donné énormément confiance dans ma capacité à soulager l'autre de ses tensions. A l'apaiser en profondeur, et dans la durée. Etre au service de quelqu'un d'autre qui vous confie son corps est un moment extraordinaire. Une expérience qui fait grandir en tant qu'homme. Et le dernier massage à 6 mains, un torrent d'amour qui nous fait comprendre qu'être aimé, sans jugement, sans condition, nous avons juste besoin de ça sur Terre.

**Caroline:** Ce qui m'a le plus fait du bien durant le stage c'est d'apprendre à être au plus proche de soi-même pour pouvoir rayonner et donner du bonheur autour de soi. Quand on est sur son chemin la vie se déroule comme dans un rêve et un petit être de lumière peut venir se nicher tout au fond de son ventre: c'était mon désir le plus profond durant ce stage et il s'est réalisé! Belle vie à tous!

**Christophe:** Imaginez une bulle d'oxygène en Normandie dans laquelle la nature et les hommes vivent en harmonie... Quelle joie de donner et de recevoir des massages de mains respectueuses et attentionnées. J'ai découvert le pouvoir magique de la connexion avec le monde vivant par le toucher, le prolongement de notre cœur. Saisissante découverte...

Quel plaisir de partager des moments ineffables avec l'ensemble du groupe avec bienveillance.

Une expérience unique et magique, à vivre au moins une fois dans sa vie!

**Sylvain:** Impossible de penser que ce stage pouvait amener à cette expérience de respect, de non-jugement et d'amour absolu. Un moment unique. J'ai aimé la liberté laissée à l'intuition, cette confiance transmise dans notre capacité à faire le bien autour de nous. A libérer les autres de tensions vieilles parfois de plusieurs années.

**Christophe:** Je n'avais jamais autant ressenti mon corps de ma vie! Après une telle expérience je me sens enfin ancré. Nous avons appris à masser des hommes et des femmes de tout âge avec respect et bienveillance. De fait, être massé à son tour dans un tel contexte se traduisait par un sentiment de bien-être partagé et de lâcher-prise. Gratitude infinie pour ces instants magiques partagés ensemble !

**Isabelle:** Merci de nous avoir si subtilement et progressivement amené à donner et à recevoir tant !

**Gregory :** 5 jours de stage sur l'écologie intérieure équivalent à plusieurs années de découverte de soi, de reconnexion à l'autre, de réinvention du corps, de transformation, de transition, de rééquilibrage. Au cœur d'un écrin exceptionnel ou humains et non-humains évoluent de la façon la plus harmonieuse qui soit, l'équipe d'animation nous offre un voyage initiatique dans l'apprentissage du massage thérapeutique aussi bien spirituel que corporel.
Rien n'est laissé au hasard, de l'accueil à la conclusion en passant par les saveurs cuisinées à chaque repas, les intermèdes festifs, les tête-à-tête avec les animateurs. Une expérience de vie hors-normes.

**Laurence :** Les douleurs articulaires avec lesquelles j'étais arrivée se sont estompées et transformées en quelques jours, jusqu'à complètement disparaître.
Partage, convivialité et bienveillance ont été les maîtres mots durant cette semaine.
Une équipe pédagogique toujours à l'écoute et disponible.
Un groupe hors pair !

**Brigitte :** Il existe très peu d'endroits qui proposent un stage d'une telle intensité dans l'apprentissage du massage, dans le respect de l'autre, dans le don de l'équipe. Tout est aligné pour un parfait accord entre le corps et l'esprit et une ouverture au cœur. La puissance de la bienveillance que j'ai trouvé dans ce stage réside dans le caractère solidaire, Charles et son équipe s'intéressent entièrement à la personne encore plus qu'à ce qu'ils souhaitent nous enseigner, cette disposition d'esprit est exceptionnelle.

**Pauline :** Grâce à un cadre très bienveillant, je me suis déposée et laissée guider en confiance et en sécurité. J'ai exploré dans différentes dimensions de mon être, l'impact positif, puissant et réparateur du toucher et des enseignements d'une grande profondeur. Les animateurs et les participants sont devenus des frères et des sœurs. C'est comme une bulle de joie et d'amour dans laquelle je peux puiser sans fin, dès que dans mon quotidien j'en ressens le besoin.

# ÉTHIQUE

Afin de favoriser un climat de confiance, il nous a semblé essentiel de rédiger une charte éthique, ainsi qu'une charte de prévention des risques sexistes et sexuels. En vous inscrivant à une formation de l'École de Permaculture du Bec Hellouin, vous vous engagez à les respecter.

## Charte éthique des stages Écologie intérieure

Cette charte éthique vient compléter le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, et ne s'y substitue pas.

Les stages se déroulant à la Ferme du Bec Hellouin s'inscrivent dans le respect des trois piliers éthiques de la Permaculture :

- **Prendre soin de la Terre.**
- **Prendre soin des êtres humains.**
- **Partager équitablement.**

L'équipe permanente, les intervenants extérieurs et les stagiaires sont invités à contribuer, par leur engagement personnel, à faire de chaque stage une aventure humaine de qualité, centrée sur les valeurs de respect, de non-violence, d'accueil inconditionnel et d'empathie. L'harmonie entre les participants, et plus largement l'harmonie avec la Terre, est recherchée.

Le site de la Ferme du Bec Hellouin, en tant que lieu d'accueil, est une tentative d'incarner au mieux ces objectifs dans la réalité d'un espace où la faune, la flore et les êtres humains cohabitent dans le plus grand respect.

**Bien-être et santé**

Les stages Ecologie intérieure proposent un chemin d'évolution fondé sur les pratiques éprouvées que sont le massage et le yoga. L'objectif est un mieux-être, une meilleure connaissance de soi, le soulagement de tensions. Ces stages ne sont pas à visée médicale. S'ils peuvent venir en complément, ils ne se substituent pas à d'éventuels traitements médicaux ou psychothérapeutiques.

Ces stages ne sont pas ouverts à des personnes souffrant de maladie contagieuse ou de troubles psychiatriques.

## Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les stagiaires déclarent être en bon état de santé mentale et physique, et s'engagent à faire part aux responsables des formations de leurs antécédents psychiatriques, des traitements médicamenteux particuliers et de toute difficulté nécessitant une attention particulière de la part des formateurs, et/ou qui pourrait éventuellement nuire au bon déroulement des stages. Ces données seront considérées comme confidentielles et ne seront en aucun cas divulguées.

Les responsables des formations se réservent le droit de refuser l'accès aux stages aux personnes qu'ils estiment ne pas pouvoir suivre les pratiques proposées, ou qui risqueraient de compromettre les formations ou de nuire aux autres participants. Une personne aux intentions non alignées avec les valeurs du stage, ou au comportement perturbateur, pourra être invitée à le quitter. En cas de renvoi pendant un stage, un remboursement des frais de formation et des repas, au prorata du nombre de jours de stage restant à réaliser, sera effectué.

Les participants prennent l'engagement de ne pas quitter le stage sans avoir eu au préalable une discussion avec l'équipe d'animation. Si leur départ dépend de leur propre fait, les frais de formation ne seront pas remboursés.

**Respect de soi**

Les formations sont conçues pour se dérouler dans le plus grand respect de chaque personne et de ses limites, la progression se fait en tenant compte du rythme et des progrès de chacun.

La pratique des massages peut faire remonter la mémoire de douleurs ou de traumatismes d'ordre physique ou psychique. Les formateurs sont à la disposition des participants et à leur écoute, afin de les accompagner dans la traversée d'éventuelles difficultés. Ils peuvent également accompagner les stagiaires à l'issue de la formation, si le besoin se fait sentir.

## Charte éthique des stages Écologie intérieure

Un dialogue étroit est recommandé entre les participants et les formateurs. Il est vivement conseillé aux stagiaires de faire part aux formateurs des difficultés et appréhensions pouvant être rencontrées, ainsi que d'éventuelles réserves vis-à-vis de stagiaires dont le comportement ne serait pas aligné.

Les participants reconnaissent que, quelles que soient les activités proposées, ils restent et demeurent libres vis-à-vis de leur pratique. Si une activité leur semble trop difficile physiquement, confrontante ou inconfortable, ils sont entièrement libres de ne pas y participer ou d'y mettre fin, y compris en interrompant leur participation à une activité en cours de séance.

La nudité, qui favorise la pratique des massages, n'est jamais obligatoire. Les participants peuvent porter les sous-vêtements qui leur conviennent afin de se sentir confortables.

Les participants sont conscients qu'ils se sont inscrits à un stage fondé sur le toucher via le massage, et sur le travail sur soi. Ils restent et demeurent donc entièrement responsables de toute expérience qu'ils choisissent librement et en conscience de suivre, et dégagent les formateurs et les organisateurs de la responsabilité des préjudices physiques ou psychiques qu'ils pourraient attribuer à leur participation à ce stage.

**Respect d'autrui**

Lors des interactions entre participants, chacun est invité à tout mettre en œuvre pour respecter l'intégrité physique, psychique et morale d'autrui. En cas de difficulté rencontrée, nous invitons les participants à s'en ouvrir aux formateurs.

Chacun est invité à avoir une hygiène corporelle irréprochable durant toute la durée de la formation.

Les activités proposées dans les formations de la Ferme du Bec Hellouin ne sont jamais d'ordre sexuel. Les participants sont invités à respecter les règles de bonne conduite dictées par le bon sens et le respect d'autrui.

## Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les organisateurs invitent les participants à ne pas nouer de relation sexuelle dans le cadre des formations. Ceci permet d'éviter d'éventuelles relations de séduction, qui peuvent réveiller la peur du regard d'autrui et conduire certains à jouer des rôles. Cette limite respectée d'un commun accord permet d'instaurer un climat de plus grande confiance.

Les passages à l'acte violents, physiques ou verbaux, sont formellement interdits pendant toute la durée du stage et sont une cause d'exclusion immédiate.

La consommation de drogues, ou d'alcool en quantité excessive, est interdite durant les formations.

**Confidentialité**
La confiance se fonde sur le respect de la vie privée de chacun.

Les formateurs s'engagent à ne divulguer aucune information d'ordre privée qu'ils pourraient être amenés à recevoir sur les participants. Lorsque des confidences sont données lors d'entretiens ou de soins individuels, elles ne sont pas partagées à l'extérieur de l'équipe d'animation.

Les participants s'engagent à garder confidentielle toute information concernant l'identité des participants et leur vie privée. Ils s'engagent aussi à ne divulguer aucune information concernant le contenu des formations.

Les participants s'engagent à ne prendre aucune photo d'autres participants sans leur autorisation et à ne publier aucune image, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable des personnes concernées.

Les organisateurs peuvent être amenés à prendre des photos du groupe ou des participants pour la communication des stages. Les participants ne souhaitant pas être photographiés sont invités à le signaler au début de chaque stage.

# Charte d'engagement

## de l'Ecole de Permaculture du Bec Hellouin et de la Ferme du Bec Hellouin pour la prévention des violences sexistes et sexuelles

**Préambule**

Depuis leur création, l'Ecole de Permaculture du Bec Hellouin et la Ferme du Bec Hellouin ont fait du respect de chacun.e leur priorité. La lutte contre toutes les formes de violences sexistes et sexuelles est une priorité majeure. Nous nous engageons à une absence totale de tolérance pour tout agissement ou tout comportement sexiste au sein de l'Ecole de Permaculture et de la Ferme du Bec Hellouin.

**Prévenir**

Prévenir les agissements sexistes au sens défini par le Code du travail s'impose à nous comme une nécessité : « tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant ». La violence peut être de nature physique, psychologique, administrative, économique ou sexuelle.

Cet engagement se traduit entres autres par :

- La sensibilisation de l'équipe de formateurs.trices, facilitateurs.trices, des salariés et stagiaires de l'Ecole de Permaculture du Bec Hellouin et de la Ferme du Bec Hellouin.
- La responsabilité de Charles HERVÉ-GRUYER, en tant que responsable de ces deux structures, de veiller à ce qu'aucun propos ou comportement sexiste ne soit toléré lors des réunions, formations et dans l'ensemble des activités.
- La possibilité pour chaque membre, stagiaire ou intervenant à l'Ecole et à la Ferme de signaler ou réguler des propos ou comportements sexistes.

**Réagir**

Les responsables et les équipes de l'Ecole et de la Ferme du Bec Hellouin sont tenus de réagir et de tout mettre en œuvre pour faire cesser tout propos ou comportement sexiste au sein de ces structures. Aucun signalement ne restera sans réponse.

Toute personne témoin ou victime de violence sexiste ou sexuelle est tenue de les dénoncer auprès des responsables de l'Ecole et de la Ferme du Bec Hellouin ainsi que, selon la gravité des faits, auprès des autorités compétentes.

Charles HERVÉ-GRUYER s'engage à apporter écoute, protection et soutien à la personne ayant été victime ou ayant dénoncé une situation de violence sexiste ou sexuelle, et à l'accompagner, le cas échéant, dans la gestion du dossier. Cet accompagnement se fera toujours dans la transparence sur les actions envisagées et les démarches possibles.

Cette charte sera communiquée dans les documents de l'Ecole de Permaculture (programme des formations et site web) et affichée dans l'écocentre de la Ferme du Bec Hellouin.

# INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTION

## HÉBERGEMENT

• Un hébergement simple, mais convivial, est proposé sur place, dans la limite des places disponibles.

• **Hébergement en dortoirs :** 25 € par nuit, soit 100 € pour les 4 nuitées du lundi au vendredi matin. Une couette et un oreiller sont fournis, mais il vous faudra impérativement apporter drap de dessous, housse de couette et taie d'oreiller.

• **Hébergement sur futon** dans la salle de formation, ou **en camping** dans la ferme: 15 € par nuit, soit 60 € pour les 4 nuitées du lundi au vendredi matin. Il vous faudra apporter tout votre matériel de couchage et, le cas échéant, votre tente.

• **Hébergement dans le wigwam :** il s'agit d'une tente ronde permanente de 5 mètres de diamètre installée sur un plancher en bois, inspirée de celles des Amérindiens. Elle accueille deux couchages sur futons. Il n'y a ni eau, ni électricité, ni sanitaires, mais le wigwam est situé en bordure de la plage, de l'étang et de la forêt-jardin, dans un cadre de nature préservée. Il vous faudra impérativement apporter drap de dessous, housse de couette et taie d'oreiller. Le tarif est de 35 € par nuit

et par personne, soit 140 € pour les 4 nuitées du lundi au vendredi matin.

**Accueil le lundi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises.** Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisit un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver la veille au soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place la veille au soir.

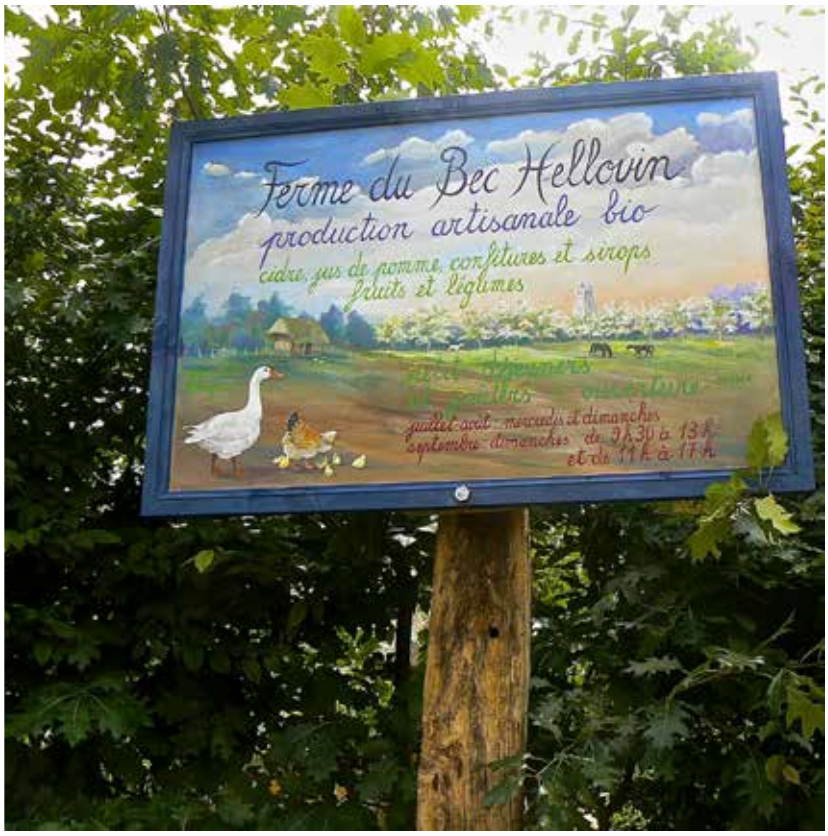
**Fin de la formation à 17 h le dernier jour.** Il n'est pas possible de rester à la ferme ce soir-là.

**De nombreux hébergements de type gîtes ou chambres d'hôtes sont disponibles à proximité de la ferme.** Le stage se déroulant en haute saison, nous vous recommandons de réserver longtemps à l'avance si vous choisissez cette option.

## INSCRIPTION

L'inscription aux formations suppose l'acceptation sans réserve de la Charte éthique et du Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, présenté plus bas dans le présent dossier.

L'inscription est effective uniquement après réception d'un acompte représentant 30 % des frais pédagogiques du stage. Le solde, incluant l'option retenue pour l'hébergement, doit être réglé un mois avant le début du stage.




Les règlements se font uniquement par paiement en ligne sur le site de la ferme **www.fermedubec.com**

Les conditions d'annulation sont décrites dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin.

Pour la formation de Thérapeute psychocorporel, il est possible de demander un étalement des règlements.

# LES FORMATEURS

## Charles HERVÉ-GRUYER

Charles est avant tout l'heureux papa de quatre filles !

Il est passionné depuis l'adolescence par la relation être humain-nature. Educateur de formation, à 21 ans il prend la mer à bord de son voilier école avec des équipages d'enfants et d'adolescents. L'expérience va durer 22 ans, durant lesquels ils vont sillonner tous les océans du globe en compagnie de scientifiques. A chaque escale, les jeunes partagent la vie des autochtones, le plus souvent des peuples premiers: Indiens d'Amazonie, Aborigènes d'Australie, Papous, Canaques, peuples d'Asie et d'Afrique... Ils ont été une profonde source d'inspiration ; Charles a relaté leurs enseignements dans un roman: « *La femme feuille* » (Albin Michel).

Ces expéditions ont été racontées sous la forme d'une quinzaine de livres (Gallimard Jeunesse) et de plus de 80 films diffusés dans de nombreux pays, produits et réalisés par Charles. Ce travail d'éducation à l'environnement et de vulgarisation scientifique, développé en particulier au sein de l'Education Nationale, a été salué par divers organismes et institutions qui lui ont décerné les Palmes Académiques et le Prix Global 500 de l'ONU.

A l'issue d'une circumnavigation de 3 années, Charles a orienté sa recherche vers l'exploration de notre monde intérieur, étudiant la psychologie, la sophrologie, la gestion du stress, les massages du monde, les massages thérapeutiques ainsi que diverses formes

de massages . Il s'est formé au yoga en effectuant les formations de professeur et professeur avancé de l'école Sivananda. Il a exercé la profession de thérapeute psychocorporel durant plusieurs années avant de créer la Ferme du Bec Hellouin avec son ex-épouse Perrine.

Soucieux d'explorer les pratiques agricoles les plus écologiques qui soient, inspirés par les années passées auprès des peuples premiers, ils y ont expérimenté des outils encore peu connus en France, comme la permaculture. Des demandes de stages de plus en plus nombreuses et l'intérêt des scientifiques les ont menés à organiser de nombreuses formations. 5000 personnes environ se sont formées

au Bec Hellouin depuis 2007. Charles est co-auteur de deux best-sellers: « *Permaculture. Guérir la Terre, nourrir les hommes* », traduit en 8 langues, et « *Vivre avec la Terre* » (Actes Sud). Il conduit plusieurs programmes de recherches menés à la ferme, en partenariat avec l'INRAE, AgroParisTech et plusieurs fondations. Il est le directeur de la collection *Résiliences* (Ulmer), créée en février 2022 avec sa fille aînée Lila, éditrice.

L'expérience d'une quarantaine d'années de massages donnés et reçus l'a conduit à créer les formations en Ecologie intérieure en 2015. Ces stages ont permis de constituer au fil des ans un merveilleux écosystème de personnes aux compétences variées et complémentaires, qui contribuent aujourd'hui à la richesse des formations proposées à la ferme.

Aujourd'hui seul responsable de la ferme, Charles aspire à explorer la guérison de la Terre et celle des êtres humains, deux dimensions qui semblent indissociables, afin de préparer un monde plus pacifique et respectueux du vivant.

## Naomi ROSSIGNOL

Naomi a grandi dans les Alpes entourée de pinceaux, puis sur un voilier, pendant deux ans, entre l'Afrique et l'Amérique du sud. De retour en France, elle intègre le Conservatoire de danse, en horaires aménagés. Pendant 10 ans, la danse classique est sa raison de vivre. De la Russie à l'Australie, elle goûte à la vie quasi professionnelle d'une danseuse. Mais la nature lui manque, son corps a du mal à suivre le rythme. En paix avec elle-même, à 19 ans, elle décide d'arrêter cette course vers la perfection, et part vivre un an en Thaïlande. Elle découvre la pratique du yoga et la philosophie bouddhiste. Les graines sont semées!

Le yoga devient une pratique quotidienne. Naomi se forme dans différents ashrams en France et au Népal en Hatha Yoga. Progressivement, elle commence à transmettre lors de cours individuels, collectifs et à l'occasion de retraites.

Parallèlement, elle intègre l'Académie Royal d'Art des Pays-Bas en section architecture d'intérieur / design d'objet et pénètre, lors d'un stage, dans le travail de la laine et des plantes tinctoriales. Révélation. Elle tombe amoureuse du travail manuel et artisanal des fibres naturelles. En collaboration avec une amie, elle fonde un atelier de recherche et de création autour des fibres textiles locales et ensembles elles coécrivent un livre dans la collection Résilience sur le sujet.

Enfin, c'est en passant beaucoup de temps en nature, qu'elle sent l'appel profond de travailler avec le ventre, le bassin, les naissances et les fins de vie. Elle continue à se former en yoga pré-post natal, gynécologie holistique, rituels et soins autour de la naissance.

Riches de ces expériences et apprentissages, Naomi tisse les fibres naturelles, les liens entre les humains et les plantes. La reconnexion à soi. Et accompagne les femmes (et aussi des hommes) par le yoga, le chant, le mouvement et le massage abdominal, à reprendre place dans leur matrice, dans leur corps, leur terre intérieure.

## Élodie LOQUET

Elodie est mère de deux enfants et praticienne en massage holistique depuis 5 ans. Elle est issue du monde de l'art et de la création. Après des études en école de communication visuelle puis une Licence Arts Plastiques, le « prendre soin » par le biais de l'Art ou autre vecteur l'intéresse. Elle a ensuite travaillé dans le monde du handicap. Un lien fort et constant à la Nature a toujours accompagné ce chemin. Il l'a conduite à créer une microferme familiale.

Le toucher, le massage ont toujours été présent dans sa vie et sont devenus une évidence sur sa voie. En parallèle, Elodie continue de travailler à rester le plus en harmonie possible avec la Terre.

Elle a exercé plusieurs années dans l'accompagnement à la personne au sein de structures (MAS, FAM, EHPAD...) afin d'être au plus proche de ce « prendre soin » dans la vie quotidienne de personnes en situation de dépendance. Un enseignement de terrain riche et qui conforte la voie du « Care », par le biais du toucher.

Aujourd'hui Elodie est praticienne en massage holistique, et au contact de personnes en situation de handicap depuis 10 ans dont 5 ans en massage adapté. Elodie continue d'enrichir son approche par différents stages et formations. (Naturopathie, Relaxation Coréenne, Chi Nei Tsang...)

La découverte de la Permaculture et cette devise « Prendre Soin de la Terre et des Hommes », a beaucoup inspiré et clarifié son chemin. Ce projet s'inscrit dans une démarche plus globale avec une volonté de résilience et d'autonomie à l'échelle familiale et d'une philosophie: Prendre soin de la Terre et du Vivant.

# CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE APPLICABLES AUX STAGIAIRES POUR L'ORGANISME DE FORMATION SAS ARCHIPEL

## A – Objet et champ d'application

Les présentes conditions générales de vente (CGV) ont pour objet de définir les conditions dans lesquelles La société ARCHIPEL, dont le nom commercial est Ecole de Permaculture du Bec Hellouin, Société par Actions Simplifiée dont le siège est sis 1, sente du moulin au cat, 27 800 LE BEC HELLOUIN, représentée par son président Charles HERVE-GRUYER, consent au client (« Le Client »), qui l'accepte, une formation issue de l'offre de formations de l'Ecole de Permaculture du Bec Hellouin (la « formation »).

Ces CGV sont susceptibles d'être mises à jour en cours d'exercice. Ces modifications ne peuvent ouvrir de droit à aucune indemnité au profit du Client.

Ces CGV concernent l'ensemble des formations proposées et réalisées par la Société ARCHIPEL.

## B – Modalités d'inscription

**Les inscriptions se font uniquement en ligne, via le site de réservation www.fermedubec.com au travers d'un formulaire d'inscription.**

Un courrier électronique automatique d'accusé de réception contenant la facture parviendra à l'adresse renseignée dans le formulaire d'inscription.

Toute inscription ne pourra être validée en inscription effective et définitive qu'au versement d'un acompte de 30 % du montant des frais pédagogiques de la formation et qu'à la signature de la convention de formation.

Le règlement de l'acompte de 30 % implique l'adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales, à la Charte éthique et au Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, qui seront joints à la convention de formation.

Le solde sera à verser au moins 30 jours avant le début de la formation. Le non-versement du solde dans la période impartie sera considéré comme une annulation.

En cas d'inscription moins de 30 jours avant le début de la formation, celle-ci sera à régler en totalité.

Le règlement de la formation *Introduction à la permaculture* et à l'écoculture doit se faire en un seul versement.

Le formulaire d'inscription permet la récolte des besoins des stagiaires et la vérification de la conformité aux prérequis de chaque formation. Un stagiaire peut se voir refuser l'accès à la formation s'il ne répond pas aux prérequis énoncés, les frais d'inscription lui seront alors remboursés intégralement. Toute commande est ferme et définitive.

Process d'inscription : la demande d'inscription est réalisée en remplissant le formulaire d'inscription sur le site internet de la Ferme du Bec Hellouin

## C – Modalités de paiement

Les prix de ventes sont indiqués en Euros, nets de taxe.

**Frais pédagogiques :** les acomptes et soldes sont à régler via le site internet de la Ferme du Bec Hellouin. Si un.e stagiaire ne parvient pas à payer via le site de réservation en ligne, une autre modalité de paiement (virement bancaire) lui sera proposée.

**Repas :** les frais de repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), lors du séjour, ne sont pas inclus dans le coût de la formation. Ils seront à régler directement au chef cuisinier le premier jour de la formation. Attention, aucun dîner n'est prévu le dernier jour de formation. Le règlement se fait en chèque ou en espèces.

**Hébergement :** en cas d'hébergement à la Ferme du Bec Hellouin, les frais d'hébergement devront être réglés sur place, le premier jour de la formation, par chèque bancaire à l'ordre de la Ferme du Bec Hellouin, ou espèces.

**Délai de rétractation :** conformément à l'article L.121-21 du code de la consommation, le client dispose d'un délai de 14 jours à compter de l'inscription en ligne pour exercer son droit de rétractation.

**Annulation :** en cas d'annulation du fait du stagiaire, une retenue sera effectuée si le délai de rétractation est dépassé. Elle sera de 25 % des frais de formation si le désistement a lieu plus de 30 jours avant le début du stage, et de 75 % des frais de formation si le désistement a lieu moins de 30 jours avant le début du stage. Si le stagiaire décide d'écourter sa formation, aucun remboursement ne sera dû.

En cas d'annulation par l'organisateur, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant notamment, les acomptes ou soldes seront intégralement remboursés, sans donner droit à une indemnisation supplémentaire.

## D – Renseignements et réclamations

Toute demande d'information ou réclamation du Client relative aux CGV devra être formulée par écrit à l'Organisme de formation qui s'efforcera d'y répondre dans les meilleurs délais.

## E – Gestion des données à caractère personnel

Les informations recueillies sur le Client font l'objet d'un traitement informatique réalisé par Archipel et sont indispensables à l'organisation et à la réalisation de la formation.

Ces informations personnelles sont également conservées aussi longtemps que nécessaire pour l'exécution de

la formation.

L'accès aux données personnelles sera strictement limité aux employés du Responsable de traitement, habilités

à les traiter en raison de leurs fonctions. Les informations recueillies pourront éventuellement être communiquées à des tiers liés à Archipel par contrat pour l'exécution de tâches sous-traitées, sans que l'autorisation du Client ne soit nécessaire.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, telle que modifiée par la loi n° 2004-801 du 6 août 2004, et par le Règlement Européen n°2016/.679, le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, et de portabilité des données le concernant, ainsi que du droit de s'opposer au traitement pour motif légitime, droits qu'il peut exercer en s'adressant au responsable de traitement à l'adresse électronique : ecocentre@fermedubec.com en joignant un justificatif de son identité valide.

# RÈGLEMENT INTÉRIEUR APPLICABLE AUX STAGIAIRES DE L'ORGANISME DE FORMATION « ÉCOLE DE PERMACULTURE DU BEC HELLOUIN » SUR LE SITE DE LA FERME DU BEC HELLOUIN

### A – Personnel assujetti

Conformément au décret du 30/06/2015 de la formation professionnelle, le présent règlement s'applique à tous les stagiaires. Chaque stagiaire est censé accepter les termes du présent règlement lorsqu'il suit une formation dispensée par l'Ecole de Permaculture du Bec Hellouin.

### B - Informations pratiques

Toute personne en stage doit respecter le présent règlement pour toutes les questions relatives à l'application de la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité, ainsi que les règles générales et permanentes relatives à la discipline.

**Confort et qualité d'hébergement :**

Pour des raisons d'hygiène, il est demandé à chaque stagiaire hébergé en chambre d'apporter impérativement draps de dessous, housse de couette (ou sac de couchage) et taie d'oreiller (possibilité de location sur place).

- Location sur place de draps, housse de couette et taie d'oreiller : 30 € par stage (merci de nous le signaler à l'avance).

- Hébergement en chambres partagées (2 chambres confortables de 5 lits dont 1 lit double) : 25 € par nuit (sans literie).

- Hébergement sous tente : 15 € par nuit. Les tentes ne sont pas fournies.

- Hébergement dans la salle de formation, sur futon (hébergement à prix réduit limité à 7 personnes) : 15 € par nuit. Seul le futon est fourni. Confort et prix mini !

Il n'y a pas d'accès au téléphone à l'éco-centre. Nous vous suggérons des vacances... d'internet et de téléphone : appréciez la nature en vous éloignant pour un temps de ces technologies !

**Début et fin des stages :** L'accueil des stagiaires se fait à 8 h 30 le premier jour du stage. Le stage se termine à 17 h le dernier jour. La ferme est fermée en dehors de ces horaires ! Pour information, quelques restaurants du village ou des alentours sont ouverts le dimanche soir en fonction des saisons.

**Il n'est pas possible de rester après la fin du stage.**

**Horaires :** Ils sont indiqués sur les descriptifs de chacune des formations.

**Services :** Une participation active au bon déroulement matériel du stage est demandée quotidiennement à chaque stagiaire, une heure par jour environ (vaisselle, nettoyage des locaux...).

**Repas :** Nous sommes ce que nous mangeons : l'alimentation est un élément important du contenu des stages. Les repas sont végétariens (avec produits laitiers et œufs), bio (dans la mesure des contraintes d'approvisionnement) et constitués autant que possible des produits de la ferme. A l'exception du petit-déjeuner, la préparation des repas est réalisée par un cuisinier.

Il n'est pas prévu de collation entre les repas. Pour ceux qui souhaitent grignoter, n'hésitez pas à apporter barres de céréales, fruits secs, fruits...

**Voici ce que nous vous suggérons d'apporter pour rendre votre séjour plus agréable (certaines fournitures sont à prévoir uniquement pour les formations en permaculture, d'autres pour les formations en développement personnel) :**

- Vêtements chauds, imperméables, bottes de travail, gants de jardinage, chapeau, lunettes de soleil, maillot de bain (pour se baigner dans l'étang !).
- Chaussures d'intérieur ou pantoufles pour l'éco-centre.
- Couteau de poche et si possible un sécateur pouvant être porté dans un étui à la ceinture.
- Tente, tapis de sol, sac de couchage et oreiller pour les campeurs.
- Serviette de bain et articles personnels de toilette, crème solaire, savon à lessive biodégradable si nécessaire (pas de machine à laver).
- Des chaussures de sécurité sont recommandées pour la traction animale.
- Lampe de poche.
- Bouteille d'eau et/ou tasse personnelle, serviette de table.
- Bloc-notes, cahier de notes.
- Outils de jardinage personnels (identifiés) si vous le souhaitez.
- Instruments de musique pour les soirées (n'hésitez surtout pas !).
- Deux grands draps de bain pour les massages, huile bio pour les massages, tapis de yoga.

### C - Règles de vie de la Ferme du Bec Hellouin

Les règles de vie suivantes ont pour objet de favoriser un séjour agréable pour tous.

**Respect du site et des autres participants :**

- Le calme et la beauté du lieu sont l'affaire de tous : merci d'éviter toute pollution sonore (radio, usage intempestif de téléphone portable...), visuelle (affichage peu discret de marques publicitaires...) ou matérielle (déchets, mégots de cigarette...).

- Les horaires (début et fin des formations, repas, cours...) doivent être respectés.

- Il est interdit de fumer dans les bâtiments.

- Chaque stagiaire participe à un service par jour (ménage, vaisselle...), environ une heure par jour. Les locaux doivent être laissés propres et rangés à l'issue du stage.

- L'abus d'alcool est prohibé, de même que la possession et l'usage de stupéfiants.

**Sécurité :**

- Les mineurs sont placés sous la responsabilité de leurs parents ou accompagnateurs adultes. La Ferme du Bec Hellouin décline toute responsabilité concernant les mineurs.

- La Ferme du Bec Hellouin est une exploitation agricole et non un espace de loisirs ; elle abrite différents équipements professionnels ainsi que des animaux. Il appartient à chacun de respecter les règles de sécurité élémentaires :

- Pas de feu près des bâtiments, du foin, de la paille...
- Pas de flamme nue (bougie, encens...) à l'intérieur des bâtiments, des serres, des tentes.
- Etre vigilant aux abords des mares et de la rivière, en particulier pour les enfants.
- Respecter les règles de bon sens en présence des animaux. Les enfants ne sont pas autorisés à les approcher sans la présence d'un adulte.
- Ne pas escalader les engins agricoles, les outils anciens (charrettes, pressoirs...).
- Utiliser de manière appropriée les outils, en particulier les outils tranchants, et respecter les consignes données par les animateurs. Les stagiaires ne sont pas autorisés à utiliser des outils à moteur (tronçonneuse...).
- D'une manière générale, chaque stagiaire s'engage à pratiquer les activités proposées dans le respect de sa sécurité et de celle d'autrui et à respecter les consignes de sécurité données par les formateurs.

**Contenu des formations :**

- Les contenus des formations donnés dans les documents de présentation (plaquette, site internet), sont fournis à titre indicatif et susceptibles de modifications, liées à la météo et à la disponibilité des intervenants notamment.

**Santé :**

- Les activités proposées durant les formations sont adaptées à toute personne en bonne santé. Il n'est pas demandé de certificat médical à l'inscription ; il appartient à chaque stagiaire de juger si son état de santé lui permet ou non de participer à une formation. L'inscription sous entend que l'état de santé du stagiaire ne fait l'objet d'aucune contre indication médicale. D'éventuels problèmes de santé ou allergies alimentaires doivent être signalés aux organisateurs.

**Assurances :**

- Chaque stagiaire devra avoir souscrit une assurance adaptée pour les activités pratiquées durant la formation. En cas de dommage corporel (non causé par un tiers) survenant durant la formation, y compris lors des activités pratiques proposées dans le cadre de la formation, c'est l'assurance maladie du stagiaire, ainsi que sa complémentaire santé s'il en dispose, qui le couvrent. Il existe d'autres types d'assurances auxquelles le stagiaire peut souscrire s'il le souhaite en complément.

- La Ferme du Bec Hellouin déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile auprès de GROUPAMA. Cette assurance responsabilité civile couvre les dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs à un dommage corporel ou matériel garanti, causé à autrui (voir contrat d'assurance pour clause exacte).

Tout accident ou incident survenu à l'occasion ou en cours de formation doit être immédiatement déclaré par le stagiaire accidenté ou les personnes témoins de l'accident, au responsable de l'organisme.

Conformément à l'article R 6342-3 du Code du Travail, l'accident survenu au stagiaire pendant qu'il se trouve dans l'organisme de formation ou pendant qu'il s'y rend ou en revient, fait l'objet d'une déclaration par le responsable du centre de formation auprès de la caisse de sécurité sociale.

**Comportement :**

- En cas de problème sérieux entravant la bonne marche de la formation, les organisateurs se réservent le droit de renvoyer un stagiaire. Dans ce cas les frais de formation seront remboursés au prorata des jours de formation non effectués, sans qu'il ne soit versé d'indemnité complémentaire.

**Confidentialité :**

- Dans le cas où le stagiaire se voit remettre un support de cours spécifique à la Ferme du Bec Hellouin, il est autorisé à l'utiliser pour son usage personnel uniquement ; ce support ne devra pas être diffusé, photocopié, mis à disposition sur internet ou publié, sauf autorisation écrite de l'auteur.

**Droit à l'image :**

- Des images (photos ou films) peuvent être réalisées par les organisateurs ou par une personne mandatée par eux, durant les formations. Les organisateurs se réservent le droit de publier ces images pour la communication de la ferme ou d'éventuelles publications. Dans le cas où un stagiaire ne souhaiterait pas figurer sur ces supports, il devra en informer expressément les organisateurs.

- Les stagiaires sont autorisés à réaliser des photos ou films durant les formations, pour un usage privé exclusivement. Toute diffusion ou publication de document réalisé à la Ferme du Bec Hellouin est soumise à l'autorisation écrite préalable des organisateurs. Les stagiaires sont aussi invités à solliciter l'accord des autres participants avant de réaliser des images.

# DESCRIPTION DES LIEUX ET ORGANISATION DES SÉJOURS

### La Ferme du Bec Hellouin : un espace unique

Les stagiaires bénéficient de l'écocentre et des jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin où sont mis en pratique de nombreux concepts de la permaculture. Le fait que les formations se déroulent au cœur d'une vraie ferme en production diversifiée est un atout important, qui permet aux enseignements en permaculture et écoculture de se fonder sur une expérience qui fonctionne réellement.

### Des stagiaires acteurs de leur formation

L'investissement des stagiaires est essentiel, chacun partageant, selon ses moyens et son désir, ce qu'il sait, ce qu'il est. La plupart des formations sont prolongées par des échanges d'informations et des partages d'expériences entre stagiaires.

Lors des stages de plusieurs jours, une participation active des stagiaires est demandée pour prendre soin de l'écocentre et de la vie du groupe. Chaque stagiaire participe quotidiennement, pendant une heure environ, à un service : ménage, vaisselle, préparation d'infusions, « gardien du temps »... Cette participation ne doit pas être perçue comme une « corvée », mais comme une contribution apportée à l'ensemble du groupe.

### Soirée festive

Une tradition s'est instaurée durant les stages : célébrer la fin de la formation par une soirée festive la veille du dernier jour. Chacun est invité à apporter une spécialité culinaire et une boisson de sa région. Les instruments de musique sont bienvenus (et même fortement désirés !).

# L'ÉCOCENTRE DU BEC HELLOUIN

Un écocentre de formation a été bâti au cœur de la ferme, lieu de rencontres et d'échanges entre des chercheurs, des paysans, des étudiants de France et d'ailleurs.

L'écocentre du Bec Hellouin, bâtiment bioclimatique construit à partir de charpentes datant des XVIe et XVIIe siècles, est une réalisation exemplaire d'un point de vue esthétique et environnemental. Il associe le meilleur de la tradition aux technologies contemporaines de construction écologique.

Lieu idéal pour des séminaires au vert, l'écocentre peut accueillir des groupes jusqu'à 60 personnes. Il abrite notamment une salle de conférence de 100 m2 équipée d'un écran interactif et un centre de documentation sur la permaculture et l'agriculture naturelle. Une vaste cuisine permet une restauration végétarienne fraîche, bio et naturelle, à partir des produits de la ferme.

Mais le charme de l'écocentre réside aussi dans sa situation, à quelques mètres de la rivière du Bec où nagent les truites dans une eau claire, survolée par les rares libellules bleues qui ont suscité le classement Natura 2000 de la vallée. L'écocentre est un lieu propice à une immersion au sein de la nature, un espace unique pour nourrir son esprit et régaler ses papilles des productions de la ferme.

## UNE FERME POSITIVE EN CARBONE

Nous désirons ardemment pratiquer l'ensemble de nos activités sans dégrader la planète. Depuis 2003, nous cherchons à réduire notre empreinte carbone, par exemple en utilisant des outils manuels plutôt que des outils à moteur thermique. 100 % de l'électricité utilisée dans la ferme et l'écocentre est d'origine renouvelable.

En 2017 nous avons décidé d'aller plus loin encore en compensant l'intégralité des émissions liées à nos divers programmes. Un bilan carbone a été réalisé en partenariat avec le cabinet de conseil Carbone 4. Nous produisons des fruits et des légumes zéro carbone, et cherchons à compenser l'intégralité des émissions liées aux formations et aux programmes de recherche. Vos trajets pour venir aux formations seront compensés par la plantation d'arbres fruitiers.

« L'agriculture n'a pas seulement pour but
de faire des récoltes.
Elle sert aussi à éduquer et perfectionner
les êtres humains. »

Masanobu Fukuoka, paysan au Japon et auteur

## TÉMOIGNAGES

L'écocentre est magnifique, chaleureux, lumineux, que d'énergies positives ! Le cadre et le jardin permaculturel sont de toute beauté.

J'ai eu l'impression de vivre dans une bulle d'oxygène purifié favorisant la respiration et les innombrables moments de partage.

La pureté de la nature. Uniquement le bruit de l'eau, des animaux. Le ruisseau et ses petites plages étaient un délice. J'en rêve encore.

Le plus joli camping que j'ai jamais connu ! Il est magique ce lieu, je m'y suis sentie si bien !

Les lits des dortoirs sont de vrais petits cocons !

Superbe. Le paradis. Et se sentir totalement libre de ses mouvements dans un espace aussi beau avait un petit côté magique.

Quel privilège de pouvoir nourrir notre corps à partir des légumes et des fruits issus de la ferme du Bec Hellouin ! Quelle chance de déguster des plats riches en couleurs, en saveurs, en fraîcheur. Que du plaisir pour nos yeux, nos papilles, nos cœurs ! Délicieux, sain, beau... Une découverte !

Cuisine végétarienne savoureuse, et encore meilleure quand on voyait Fabien le chef avec sa brouette de fruits et légumes frais du jardin.

Quel excellent cuistot est Fabien ! On s'est régalé et je passerais bien quelques jours dans sa cuisine pour apprendre ses mélanges d'herbes diverses et variées !

# ACCÈS

## Comment venir à la ferme du Bec Hellouin

Coordonnées GPS :
latitude : 49.223551, longitude 0.730020

### 1) Par la route (en venant de Paris)

- Au départ de Paris, prendre l'A13 direction Rouen-Caen. Sortir après 130 km environ à la sortie n° 24 « Maison-Brûlée, Caen, Alençon, Bourgtheroulde-Infreville, Pont-Audemer ».
- Suivre alors la direction Bourgtheroulde-Brionne-Alençon sur la D 438.
- 17 km après la sortie de l'autoroute, vous croiserez sur votre droite un panneau indiquant « Le Bec Hellouin ». NE PAS SUIVRE et attendre l'indication « Abbaye du Bec Hellouin ».
- Celle-ci arrivera après avoir traversé le village de Bosrobert (limitation à 50 km) et en bas d'une grande descente serpentant dans la forêt : tournez alors à droite sur la D 39. Vous arrivez à Saint-Martin du Parc (qui fait partie du Bec Hellouin). La ferme se situe après 1 km de plat, sur cette D 39, sur votre gauche, avant la côte. Prendre un chemin signalé voie sans issue qui s'appelle « la sente du moulin au cat ». La ferme est le N° 1, premier portail vert à gauche.

Si vous entrez dans le village du Bec Hellouin après avoir monté une côte, et que vous apercevez l'Abbaye sur votre gauche, vous êtes allés un peu trop loin...

### 2) Par la route (depuis le centre du village du Bec Hellouin)

Prendre la D 39 direction Le Neubourg (à l'opposé de la direction Brionne / Pont-Authou). Après une montée, vous sortez du village et redescendez. Le chemin d'accès à la ferme (la sente du Moulin au Cat), est le second sur votre droite en bas de la descente.

### 3) Par le train (au départ de Paris)

Gare Saint-Lazare, deux itinéraires sont possibles :

- Paris-Bernay-Brionne (ligne Paris-Caen puis TER Bernay-Brionne). Brionne est à 6 km du Bec Hellouin ;
- Paris-Rouen-Brionne (ligne Paris-Rouen puis TER Rouen-Brionne).

Il n'y a pas de bus Brionne-Le Bec Hellouin.

### 4) Train-bus

Une autre alternative, plus pratique, est de prendre le train Paris-Bernay et de descendre à Evreux. A côté de la gare SNCF d'Evreux se trouve la gare routière d'où part la ligne de bus 214 Evreux-Honfleur qui vous mènera au Bec Hellouin (il y a deux arrêts au Bec Hellouin, dont la ferme est équidistante. Si vous allez jusqu'au village, vous passerez devant la ferme. Si le chauffeur est sympa, il vous déposera...)

Les horaires de la ligne de bus 214 sont consultables sur le lien www.normandie.fr/eure-lignes-regulieres, en faisant bien attention aux sigles PS et VS (cf. légende page 2 de la fiche).

### 5) Train-vélo (au départ de Paris)

#### Option A (42 km en voie verte à partir d'Evreux)

Prendre le train de la Gare St Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Sortir de la gare à gauche et suivre la signalisation « voie verte » (Boulevard Gambetta, décaler à gauche pour le Boulevard Modeste Leroy). Suivre la voie verte (ancien chemin de fer transformé en piste cyclable) environ 40 km jusqu'au tunnel sous la D438 (Route de Rouen). Après le tunnel gagner la D438 en faisant marche arrière sur la butte à gauche de la piste. Après 100 m direction nord-est tourner à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

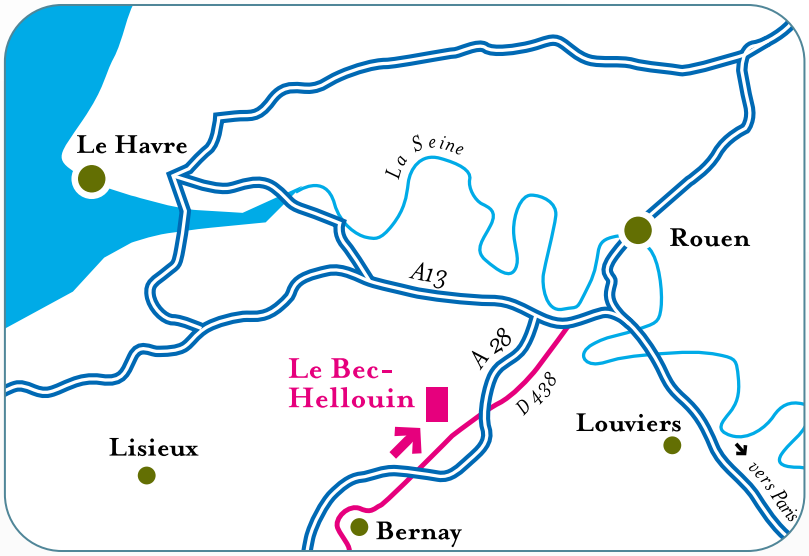
#### Option B (17 km sur petites routes à partir de Serquigny)

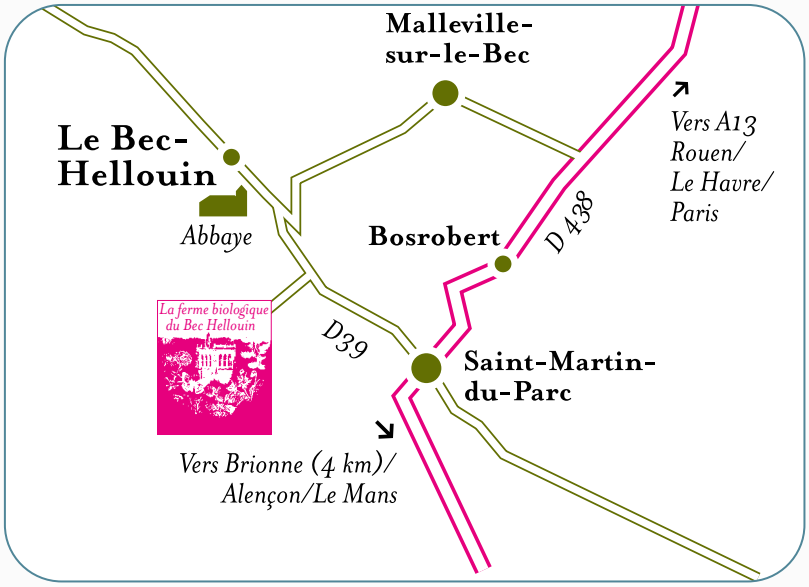
Prendre le train de la Gare St-Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Changer de train à Evreux pour Serquigny. Suivre l'itinéraire recommandé par Google maps pour vélos : D24, D23, décaler à droite à Feuguerolles pour la Route de Plaine, rue Pinchon à gauche, Route de la Grande Mare à droite, puis direction Nord par D137, Chemin du Rubert et Rue du Saint Martin du Parc. Rejoindre D438, puis au croisement à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

Bonne route à toutes et à tous !

## Plan d'accès

À un kilomètre de la ferme, le village du Bec Hellouin est classé parmi les Plus Beaux Villages de France. La Ferme est située à 135 km de Paris (1 h 45 de route), 45 km de Rouen, 25 km de la gare TGV de Bernay, 6 km de la gare de Brionne.




## Renseignements complets sur www.fermedubec.com

La Ferme du Bec Hellouin - 1, sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 23 27 01662 27. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Si vous souhaitez effectuer une formation en lien avec la permaculture sur un autre lieu, vous pouvez consulter notre rubrique dédiée : https://www.fermedubec.com/se-former/se-former-ailleurs/

Crédits photos : Ferme du Bec Hellouin, Claudius Thiriet, Fénoua Hervé-Gruyer, Pauline de Voghel, Matthieu Leroy, Flavia Sistiaga, DR.