



L'intervenante

Marine Richard est née en 1975. Électrosensible depuis l'enfance, elle est devenue électrohypersensible et chimicosensible en 2010 et a dû quitter son lieu de vie et ses activités pour se réfugier en montagne durant plusieurs années. Seule face à elle-même, elle a puisé dans les outils auxquels elle s'était formée dans sa « vie d'avant » ainsi que dans ceux que la vie lui a proposés « après » pour explorer et dépasser l'électrosensibilité. En 2011, elle a cofondé la première association

française de personnes électrosensibles, Une terre pour les EHS. En parallèle, elle a œuvré à la reconnaissance juridique de ce problème de santé publique (jurisprudence 2015) et a écrit deux livres sur le sujet : *Sous l'ondée* (Ed. Inadvertance, 2012) et *Sans mobile* (Le Square éditeur, 2015). Elle se considère aujourd'hui comme rétablie.

Elle répond à vos questions sur son blog : marinerichardguerir.wordpress.com

Le lieu du stage : « La Goute »

Nous faisons tous les efforts possibles pour vous accueillir dans les meilleures conditions. La Goute est une ancienne bergerie située dans une zone à faible rayonnement électromagnétique artificiel. Elle vous accueille durant le stage et jusqu'au lendemain 13h si vous souhaitez y rester un peu. Rénovée avec des matériaux écologiques, elle est située à une centaine de mètres d'un hameau des montagnes ariégeoises, à 1130 mètres d'altitude. Il n'y a pas de route d'accès (5 minutes de marche), pas d'électricité câblée (les panneaux solaires peuvent être débranchés). Le téléphone est filaire et peut aussi être débranché. La téléphonie mobile est présente (3G), elle provient du village de Le port, à plusieurs kilomètres. Il n'y aura pas de clôture électrique en fonctionnement autour du lieu durant le stage. Les murs en pierre de schiste sont épais et le toit est en tôle. Les personnes très sensibles auront probablement des symptômes – mais peut-être, comme les stagiaires de 2017 au même endroit, n'en auront-elles plus à leur départ ?

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

<> À SAVOIR ! <>

- Pour maintenir votre motivation et vérifier que vous appliquez bien les techniques, vous pouvez vous inscrire à un stage « avancé » à prix libre, une ou deux fois par an !
- D'autres avant vous ont suivi ce stage, lisez leurs témoignages sur le blog de l'association : guerirdelelectrosensibilite.wordpress.com

Association « Passé le Cap », le Village, 09 500 Saint-Félix-de-Tourneгат

Stage de printemps

avec Marine Richard

Apprendre à se guérir de l'électrosensibilité

En Ariège du 1er au 5 août 2018, pour 4 à 6 personnes
Tarif : 550 € (ou 450 sans hébergement) + adhésion à l'association
Hébergement compris (hors repas)

Pourquoi ce stage ?

« Dans un climat pessimiste, alors que beaucoup ne croient plus qu'ils peuvent s'en sortir, je veux témoigner de mon expérience et vous transmettre ce qui m'a aidée.

Parce que la médecine française a 40 ans de retard !

Parce qu'on peut apprendre aujourd'hui à guérir par ses propres moyens !

Parce qu'on peut reconstruire une vie digne et heureuse ! »

Transmission de techniques et de savoirs basés sur l'énergétique japonaise, le yoga, la méditation, la neuropsychologie et la nutrition. En petits groupes pour faciliter les échanges et un apprentissage efficace. Dans le respect des besoins particuliers de chacun-e. Dans la bienveillance et la sincérité.

– premier contact par email (contactpasselecap@gmail.com) ou par courrier –

Préalables requis :

Avoir rempli le questionnaire (envoi sur demande).

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

Avoir signé l'engagement écrit de ferme résolution.

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

Les outils partagés au cours des stages sont adaptés de :

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

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

Hatha yoga Iyengar (stage avec Uma et Mahesh Wright, Ariège, 2015 et cours réguliers avec Yannick Chambard)

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

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

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

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

Techniques de Neuroplasticité – principes qu'on retrouve dans la PNL ou chez Norman Doidge, Annie Hopper, Joe Dispenza...

<> IMPORTANT ! L'entretien téléphonique préalable d'une heure aura permis à chacun de faire état de ses problèmes de santé physique et mentale. **Il n'en sera ensuite plus question durant le stage** puisqu'il s'agira justement de :

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

<> Activités partagées de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

JOUR 1 – ARRIVÉE ET INSTALLATION à partir de 17 h

Vous pouvez venir avec votre cage de Faraday si vous le souhaitez. Vous devez venir avec votre linge de lit lavé avec une lessive écologique et rincé au bicarbonate de soude.

Apportez de quoi manger en gardant à l'esprit qu'il n'y aura pas de réfrigérateur en service. Si tous les participants sont d'accord, des repas sans gluten, sans produits laitiers, sans soja, sans maïs sont préparés en commun et partagés.

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

•Pratique : méditation

•Explications : l'hyperexcitabilité du système nerveux des personnes hypersensibles, à haut potentiel, et/ou victimes de traumatismes. Les principes de la neuroplasticité.

- Techniques pour détourner son esprit de sa routine.
- Réoxygénation du cerveau.
- Remise en circulation de l'énergie du corps (Do In)

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

- Répétition des exercices de méditation et de yoga
- Explications : L'équanimité, la différence entre douleur et souffrance, reprogrammer l'esprit.
- Méditation
- Exercices de neuroplasticité (mémoire/sensations)

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

- Répétition des exercices de méditation, de yoga et de neuroplasticité
- Explications : revoir son régime alimentaire (sur les conseils de Sarah Dognin dit Cruissat)
- Les clés du moment présent : Les bases de la Trust technique
- Exercices de neuroplasticité (projection/sensations)

JOUR 5 – RENFORCEMENTS POSITIFS

- Répétition des exercices de méditation, de yoga et de neuroplasticité
- Explications : retours sur vos expériences d'exposition volontaire de la veille
- Méditation
- Explications : il n'y a pas que les ondes qui sont toxiques pour la santé ! Le programme pour les 3 mois à venir.
- Méditation

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

La réactivité aux champs électromagnétiques et aux produits chimiques est réversible, il suffit de voir que d'autres en sont sortis pour vous en convaincre.

Cette pathologie est due à un fonctionnement neurologique particulier.

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

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

