



## 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 a reçu en stage plus de 120 personnes entre 2017 et 2019. Elle se consacre aujourd'hui prioritairement à l'Art du mentorat selon le modèle des 8 shields, mais continue à donner des stages de temps à autre. Elle répond à vos questions sur son blog : [marinerichardguerir.wordpress.com](http://marinerichardguerir.wordpress.com)

## Le lieu du stage

Nous faisons tous les efforts possibles pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Nous avons exploré de nombreux lieux et avons finalement retenu le Mas Sarradas, au Mas d'Azil (Ariège, France). Une grande et belle maison en pierre située au cœur d'une vallée très protégée en forme de cirque. Premiers voisins à plus de 800 mètres. Le réseau de téléphonie mobile ne passe pas, pas de radar relevé, pas de transformateur EDF, de ligne à haute tension. Les propriétaires occupent la maison mitoyenne. Avertis, ils sont d'accord pour couper chez eux toute source de nuisance électromagnétique durant le stage. L'électricité sera éteinte dans le gîte en fonction des besoins. Quatre chambres à partager (huit couchages). Une salle d'activités est mise à notre disposition. Le ménage sera fait avec des produits écologiques non-toxiques et la maison sera aérée quotidiennement à l'avance.

### <> À SAVOIR ! <>

- Attention ! Ce stage ne vous guérira pas par magie, c'est votre travail obstiné et votre enthousiasme qui le feront !
- 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.com](http://guerirdelelectrosensibilite.com)

Association « Passé le Cap », Oasis de Tegnouat, Poucas, 09 160 Prat-Bonrepoux

## Stage de printemps 2020

avec Marine Richard

# Apprendre à se guérir de l'électrosensibilité

En Ariège, pour 6 à 8 personnes  
Tarif : 600 € + adhésion à l'association  
Hébergement compris (hors repas)

## Pourquoi ce stage ?

« Témoigner de mon expérience et vous transmettre ce qui m'a aidée est important pour moi. Lorsque je reçois des nouvelles d'anciens stagiaires qui sont rétablis, je me sens remplie de joie et de gratitude. Parce que je sais par quoi ils sont passés... »

**Transmission de techniques et de savoirs basés sur mon expérience personnelle de l'énergétique japonaise, du yoga, de la méditation, de la neuropsychologie et de 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](mailto:contactpasselecap@gmail.com)) ou par courrier –

Préalables requis :  
Avoir rempli le questionnaire (envoi sur demande).  
Avoir eu un rendez-vous téléphonique 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, prānāyāma, méditation sur les centres énergétiques** (cours quotidiens avec Gabriel Desvignes, Marseille, 2009-2010)  
**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 plasticité cérébrale** – principes qu'on retrouve dans la PNL ou chez Norman Doidge, Annie Hopper, Joe Dispenza...

<> IMPORTANT ! L'entretien téléphonique préalable 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 plasticité cérébrale.
- 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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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
- Conseils personnalisés

*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 !*