

# analogue 2026

Kurt et Marie Madeleine Roth-Fauchère

*Il faut un vent constant pour avancer.  
Mais là où il t'emmène, c'est tes voiles qui le déterminent,  
la façon dont elles sont mises, la façon dont tu les mets à nouveau.*

*Mon* monde, mes idées, sont fondamentalement différents *du* monde, de la réalité. Ils sont aussi différents que la photo d'un bon repas et ce bon repas lui-même – représentation et réalité. Confondre les deux est la source des non-compréhensions sans fin, des relations personnelles au fonctionnement *du* monde, jusqu'aux domaines spirituels les plus subtils.

Bien sûr, nous devons écouter, lire et parler pour pouvoir évoluer dans notre monde complexe. Mais tout cela ne peut pas toucher *le* monde, car celui-ci se trouve au-delà de la représentation, au-delà des mots, des images et des idées.

## L'atelier

Dans *analogue*, nous éclairons les mondes – *le mien* et *le* – et apprenons à toucher *ma réalité*, à relier les mondes. Il y a une petite partie théorique (conférences), mais la majeure partie est pratique (méditation, . . . , randonnée).

### conditions préalables

- Tu dois déjà avoir une certaine expérience de la réflexion pratique sur toi-même (méditation, QiGong, yoga, Tai Ji, . . .) et tu dois vouloir te confronter plus intensément à toi-même et à tes limites.
- Arolla est situé à 2000 m d'altitude, le temps peut être rude (même si à cette période, il est généralement doux et coloré), les chemins sont parfois raides et étroits (mais tu n'auras jamais à escalader) et l'hébergement est simple.

**dates** deux possibilités (même structure et mêmes thèmes, du samedi au samedi (lundi))

- I : 26 septembre - 3 (5) octobre
- II : 10 - 17 (19) octobre

Début le premier jour à 18h30, fin le dernier jour à 12h00.

**langue** de, fr ou en (nous le déterminerons dès qu'un groupe commencera à se former)

**participants** minimum 4, maximum 8

**coûts** (tout compris)

- 800 CHF : tu apportes ton sac de couchage, tes serviettes de toilette et tes draps
- 830 CHF : draps, serviettes de toilette et draps de bain inclus
- +160 CHF pour deux jours supplémentaires en option

## Programme

**composantes**

1. comprendre plus profondément *le* et *mon* monde afin de voir *moi-même, un être complexe dans un monde encore beaucoup plus complexe* (conférences/discussions)
2. à travers les niveaux de calme vers mon être originel (exercices guidés et méditations silencieuses)
3. percevoir l'environnement de manière plus directe et plus fine (dans la forêt, au bord de la rivière, sur les sentiers de montagne) et explorer ainsi la transition entre *mon* monde et *le* monde, expérimenter le jeu entre eux
4. Temps libre pour intégrer et élargir les expériences, pour lâcher prise sur la vie quotidienne et pour simplement profiter de la montagne en automne
5. Activités d'une journée entière pendant 1 ou 2 jours ; possibilités au choix :
  - Randonnée en montagne (selon la météo, jusqu'à plus de 3000 m)
  - [Peinture et méditation](#) (coût supplémentaire de 50 CHF pour le matériel, sauf si tu apportes le tien)
6. *facultatif* — deux jours supplémentaires après l'atelier, avec méditations et repas en commun, sans autre programme

Nous passerons une journée en silence.

**une journée type**

- 7h30 méditation matinale silencieuse (20')
- 8h00 petit-déjeuner
- 9h00 conférence/discussion (K 1...1,5 h)
- 11h00 exercices spirituels (MM 1...1,5 h)
- 12h30 repas de midi (léger)
- 17h30 méditation guidée (K 60')
- 19h30 repas du soir (copieux)
- 21h30 méditation silencieuse du soir (30')

## Séjour

**Arolla** offre un environnement alpin fascinant et inspirant, parfois aussi exigeant. Apporte des vêtements chauds, plusieurs couches, des chaussures solides et une protection solaire (chapeau, lunettes, crème). Consulte également les [conseils](#) pour la préparation et le voyage.

L'atelier se déroule aux [Écureuils](#) (Route du Vallon 5, CH-1986 Arolla), un grand chalet situé à l'entrée du village.

**dormir** Tu dormiras ici dans l'un des [dortoirs](#) et tu pourras choisir d'apporter ton propre sac de couchage ou de faire faire ton lit.

**manger** Nous cuisinons et mangeons ensemble. La cuisine est végétarienne, mais pas végane. Si tu as des exigences particulières en matière d'alimentation, merci de nous en faire part. Dans la mesure du possible, nous en tiendrons compte.

**méditation** La salle de méditation dispose de suffisamment de coussins, de bancs, de tapis et de couvertures. Tu peux également apporter ton propre matériel. En dehors des heures de méditation « officielles », la salle est ouverte pour des activités calmes et silencieuses.

## Informations et inscription

Marie Madeleine ([mm.fauchere@bluewin.ch](mailto:mm.fauchere@bluewin.ch)) ou Kurt ([kurt.rothfauchere@bluewin.ch](mailto:kurt.rothfauchere@bluewin.ch)).

Lors de ton inscription, merci d'indiquer tes dates préférées/disponibles, les langues que tu parles et, le cas échéant, tes besoins alimentaires.