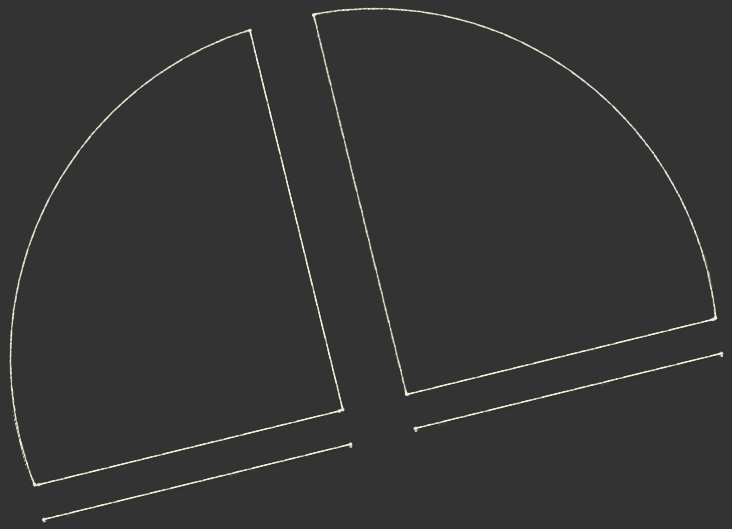
Ateliers

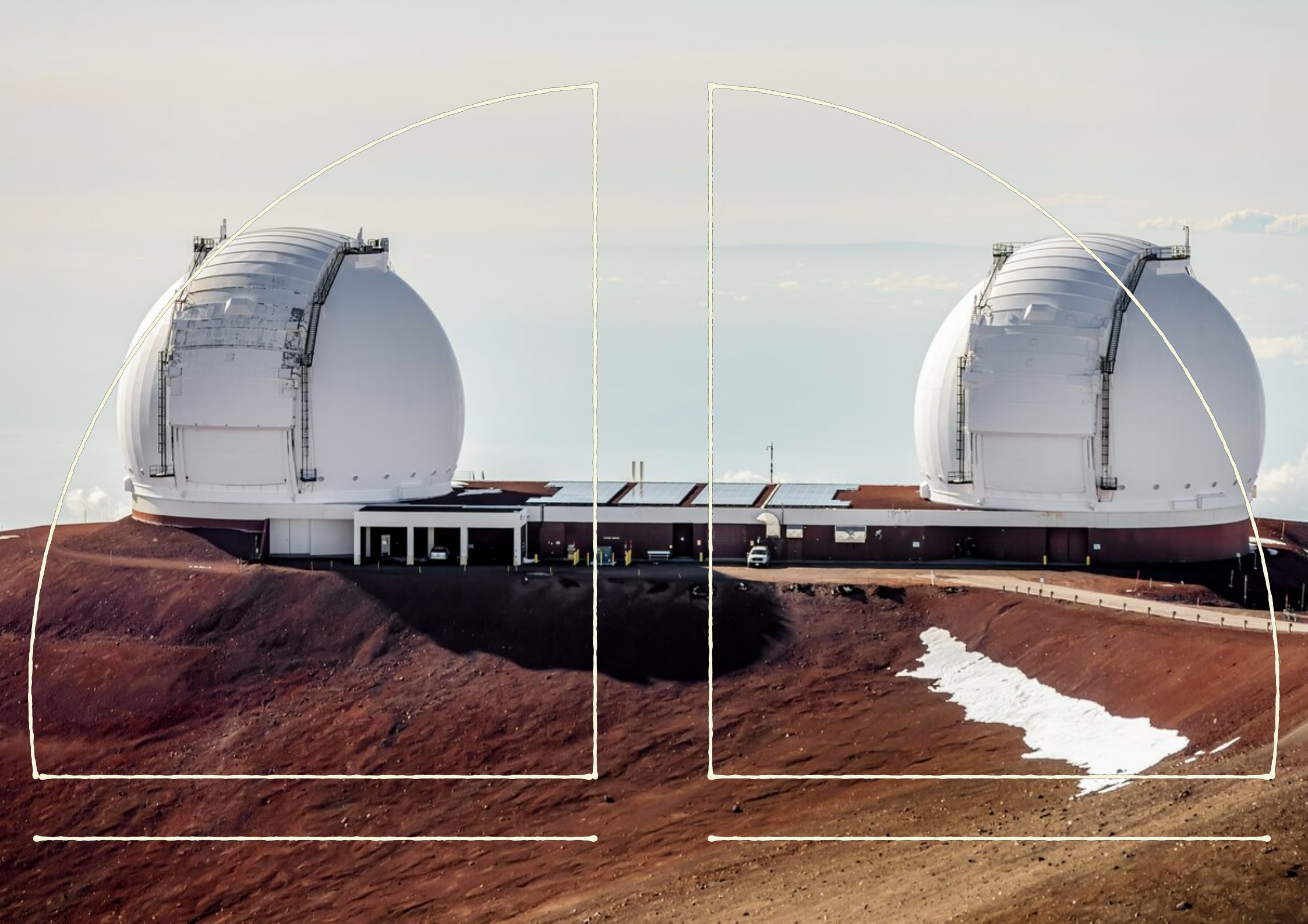


L' Observatoire

P.04-06 Présentation de L' Observatoire
P.07 Pédagogie

P.09-11 Atelier 1 - Mouvement & Méditation
P.12-15 Atelier 2 - Qi Gong
P.16-18 Atelier 3 - Massage
P.19-22 Atelier 4 - Mouvement & Massage

P.24-27 Infos générales
P.28 Contact



Présentation

L'Observatoire est un collectif d'enseignant·es de mouvement, de méditation et de massage, dont l'observation intérieure est le coeur de la transmission.

Cela fait plus de 10 ans que nous transmettons des pratiques liées à l'exercice de l'observation intérieure dans différents cadres. Désireu·ses de trouver une cohérence entre notre enseignement et le cadre dans lequel il se partage, nous avons décidé de nous réunir pour construire une dynamique collective d'apprentissage.

Au regard d'une critique des modes d'enseignements de nos pratiques dans d'autres environnements, nous avons décidé de proposer la construction d'un collectif d'enseignant·es ET d'élèves. Cette jonction horizontale entre la transmission et la réception a pour but de construire pour aujourd'hui (et pour demain), les bases d'un mouvement collectif autour des pratiques liées à l'observation intérieure.

À contre courant du développement personnel, L' Observatoire se présente comme un espace de développement collectif, dont l'observation est le coeur du lien entre participant·es. Ici la pratique n'est jamais de soi à soi. La dimension du groupe est importante et est inclue à la pratique du début à la fin. Nous pensons que l'observation intérieure est en réalité un mouvement qui nous lie à l'extérieur et à l'autre, dans une recherche de commun et d'union.

Où ? Qui ?

Nos ateliers ont lieu principalement à Charvonnex dans le tout nouveau pôle santé, route d'Annecy.

À la rentrée 2026, L' Observatoire prendra ses quartiers dans une salle de 42m2 dans le tout nouveau pôle santé de Charvonnex, à 15 min d'Annecy et de la Roche s/Foron. Cette salle pensée pour la pratique, offrira un espace calme et facilement accessible, au pied de la montagne du Parmelan.

L' Observatoire continuera d'aller parfois dans la grande salle de 70m2 de L'école Montessori du Pays Rochois à Eteaux en particulier pour les ateliers de massage ou lorsque le nombre de participant·es sera trop important.

Une équipe d'enseignant·es passionné·es et expérimenté·es.

L'équipe d'enseignant·es que nous composons et qui comprend aujourd'hui 4 personnes, possèdent une longue expérience dans l'enseignement ou l'exercice des pratiques transmisses à L' Observatoire. Nous souhaitons mettre cette expérience au service d'une pédagogie qui associe l'exigence de l'apprentissage, l'accessibilité de la transmission et la personnalisation de l'accompagnement.

Cette équipe est accompagnée d'élèves qui commencent aussi leur parcours d'enseignant·es tout en continuant à pratiquer avec nous. Leur expérience à nos côtés depuis longtemps participe à la construction de notre collectif.

Pour qui et comment ?

Toute personne qui souhaite découvrir ou approfondir l'exercice des pratiques liées à l'observation intérieure. Que cela soit pour transmettre ou simplement intégrer une pratique quotidienne.

Que vous soyez complètement débutant·es ou que vous soyez déjà confirmer, L' Observatoire propose de vous accompagner individuellement dans vos besoins. Les enseignant·es possèdent une longue expérience dans la formation et peuvent donc aussi bien vous faire découvrir la pratique pas à pas ou vous soutenir dans votre désir de profondeur et de transmission.

L' Observatoire a choisi de ne pas être un organisme de formation. La lourdeur administrative et le manque de liberté dans la pédagogie nous semblent être un frein trop important à notre désir de pédagogie ouverte et individualisée. Nous souhaitons nous retrouver autour d'une envie commune de curiosité, d'apprentissage et de pratique et on a observer par expérience à quel point les diplômes et les examens créent une atmosphère contraire à la philosophie qui fait le coeur de nos pratiques.

De plus, nous désirons à la fois faire confiance à nos exigences comme enseignant·es et à nos participant·es dans leur désir de transmission. La promesse d'un diplôme n'est en rien une promesse de compétence surtout dans le cadre de structure privée. Notre accompagnement individualisé et notre rapport au collectif nous semble un bien plus grand gage de qualité que la promesse d'un papier qui n'est que l'illusion de la validation.

Pédagogie et contenu

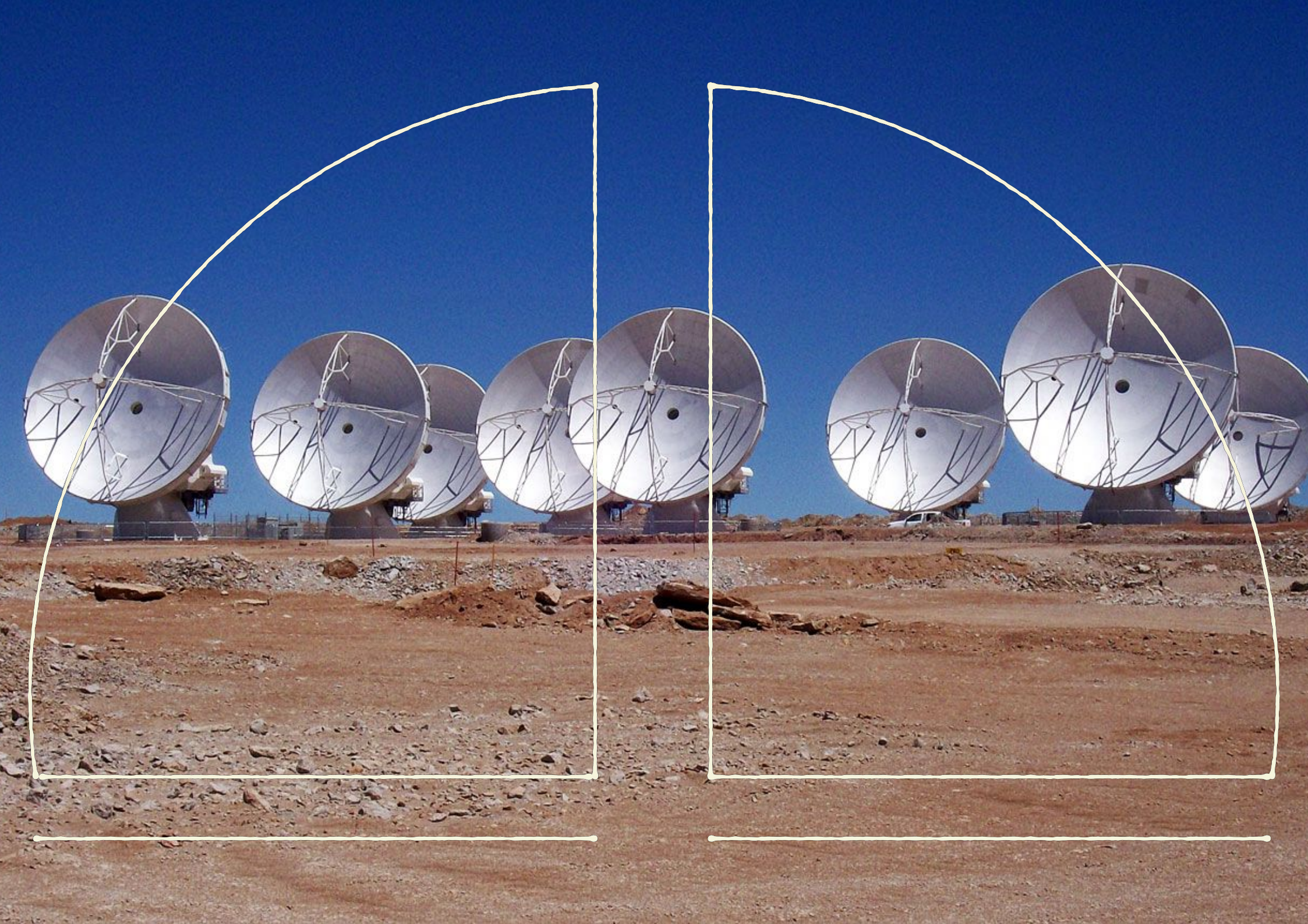
Nos pratiques combinent mouvement, méditation et philosophie avec comme colonne commune l'observation intérieure.

Le collectif de L' Observatoire est né, du moins en partie, d'une critique autour de la philosophie qui sous tend la transmission des pratiques qui sont les nôtres dans d'autres environnements. Souvent liées au développement personnel, elles sont proposées certes comme un outil au service du bien-être, mais avec une logique consumériste et individualiste.

Notre réflexion se porte donc à la fois sur la philosophie qui doit accompagner notre volonté de changement mais aussi sur sa transmission. Notre philosophie n'est en aucun cas spiritualiste, bien au contraire, elle se situe à mi-chemin entre la rigueur du matérialisme dialectique et les ponts qui existent avec les philosophies orientales telles que le taoïsme ou de le bouddhisme Chan.

Nous pensons que l'exercice du mouvement, de la méditation ou du massage ne peut se faire sans un apport théorique rigoureux et conséquent, pas plus qu'un enseignement philosophique ne peut se faire sans une intégration par l'expérience de la matérialité du corps.

Notre désir de collectif est donc un engagement pratique et philosophique, pour sortir nos outils de leur logique parfois trop individualiste. Pour nous le bien-être personnel n'a de sens que lorsqu'il est partagé.



Atelier 1
Mouvement & Méditation

Découverte du mouvement et de l'observation intérieure.

3 week-ends
36 heures
550 euros

2 Sessions

1ère session :

16-17 janvier 2027
06-07 février 2027
06-07 mars 2027

2ème session :

03-04 avril 2027
24-25 avril 2027
29-30 mai 2027

Enseignant : Julien Bonet

Présentation

Notre approche du mouvement s'articule autour du travail d'observation et nos années d'expérience dans les pratiques corporelles telles que le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Kung Fu, le Systema ou encore le jiu jitsu. Durant ces 3 week-ends nous apprendrons un premier enchainement basé sur la pratique du qi gong, des exercices complémentaires de mobilité du dos, de la méditation et les bases philosophiques de l'étude de la conscience. Cet atelier s'adresse à tout le monde sans pré-requis.

Programme

- Base fondamentale de la mobilité subtile (qi gong, travail sur la posture et le relâchement, développement des sensations fines).

- Apprentissage d'un premier enchainement de mouvements.

- Pratique de la méditation assise, debout et en mouvement.

- Introduction à la philosophie de la conscience.

Atelier 2
Qi Gong

Apprentissage de
la méthode 3 du
Zhineng Qi Gong.

3 week-ends + 4 jours
70 heures
900 euros

Dates

3 week-ends

23-24 janvier 2027
20-21 février 2027
20-21 mars 2027

+

4 jours

du 15
au 18 avril 2027

Enseignante : Mathilde Morand

Présentation

Durant cet atelier de 10 jours, séparé en 3 week-ends de deux jours et un long week-end de 4 jours, vous apprendrez le 3ème enchainement du Zhineng Qi Gong. Mathilde vous accompagnera dans l'acquisition de cet enchainement à la fois complexe et riche aussi bien en terme de mobilité que de théorie. Mathilde est depuis plusieurs années une des spécialiste dans la transmission de cet enchaînement qu'elle a approfondi aussi bien en Chine avec les professeurs sur place que tout au long de ses années à former des enseignant·es en France. Elle partagera son expérience avec des participant·es expérimenté·es puisque la connaissance des deux premiers enchainements est pré-requis pour l'inscription à cet atelier.

Pré-requis

Connaitre les deux premiers enchainements du Zhineng Qi Gong.

Programme

- Apprentissage de la méthode 3 du Zhineng Qi Gong comprenant :

- Les 13 pièces
- Le travail sur les sons et les mudras (figure faite avec les doigts) associé aux 5 organes selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.
- Théorie sur les 5 organes, les 5 émotions et les 5 éléments.
- Théorie de la méthode 3 selon son créateur Pang He Ming.

- Révision de la méthode 1.

- Méditation (assise, debout, allongée).

- Auto-massage.

Atelier 3

Massage

Initiation aux
techniques de
base du massage
Tui Na.

2 jours
14 heures
150 euros

Dates

26 et 27 juin 2027
9h-12h
14h - 17h

Enseignante : Raphaëlle Martin-Cosas

Présentation

Ce week-end aura pour but de s'initier aux techniques de base du massage Tui Na, issu de la médecine traditionnelle chinoise. Par deux, vous apprendrez par la pratique chaque technique et leur fonction, aussi bien pour simplement découvrir le massage chinois que dans l'optique de rejoindre la semaine de stage de l'atelier 5. (Voir plus bas)

Programme

- Travail de la posture en massage.
- Découverte et pratique de 16 techniques fondamentales réparties par famille.
- Pratique de mouvements simples pour favoriser la circulation.
- Théorie.

Atelier 4
Mouvement
+ Massage

Lier la pratique du mouvement et du massage.

7matinées/7 jours
25/50 heures
300/600 euros

Dates

du 05/07/27 au 11/07/27

Mouvement (matin)

de 9h à 12h30

Massage (après-midi)

de 14h à 17h30
16 pers maximum

Enseignants : Yannick Lajdecki (massage)
Julien Bonet (mouvement)

Présentation

Cette semaine un peu particulière viendra clôturer notre année d'atelier à L' Observatoire. Elle représente pour nous l'idée qu'on se fait de la pratique sur plein d'aspects. Nous avons décidé de la séparer en deux. Le nombre de participant·es en massage étant limité à 16, nous avons souhaité offrir la possibilité à plus de personnes de rejoindre la pratique du mouvement. Il est donc possible de s'inscrire uniquement aux matinées de mouvement. En revanche le massage se fait obligatoirement sur la semaine pleine.

Concernant la pratique, nous souhaitons créer un pont constant entre le mouvement et son application dans le massage. Le travail de Yannick en massage est très grandement bâti autour du ressenti et de l'écoute et il commence par la pratique du mouvement et de l'observation intérieure pour le pratiquant. Cet atelier est ouvert aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une pratique avancée du massage, la technique de Yannick - le Gen Qi Tui Na - étant une approche à la fois intuitive et très différente du massage Tuina habituel.

Programme

Matin :

- Pratique d'un enchainement simple pour travailler la mobilité profonde, les sensations fines et le relâchement.
- Travail par deux sur la base d'exercices de Tai Ji.
- Méditation.
- Théorie.

Après-midi :

- Révision des techniques de bases du Tuina.
- Apprentissage du protocole du Gen Qi Tui Na.
- Travail d'écoute par le toucher.
- Méditation.
- Théorie.

Pré-requis (Uniquement pour le massage)

Connaitre les techniques de bases du Tuina ou avoir suivi l'atelier 4.



Infos Générales

Inscription
Paiement
CGV

Inscription

Pour vous inscrire deux options :

Sur le site de L'Observatoire, lobservatoire.eu, onglet « ateliers », puis en choisissant l'atelier que vous souhaitez suivre. Un lien vers un paiement en ligne est disponible sur le site.

ou

en nous écrivant par mail à contact@lobservatoire.eu, en donnant l'atelier auquel vous souhaitez vous inscrire en objet.

Paiement

À l'inscription un versement de 150 euros d'arrhes vous est demandé.

Vous pouvez payer la totalité d'un coup au moment de l'inscription ou demander un versement échelonné.

Nous souhaitons vous offrir le plus d'options possibles, ainsi contactez nous directement à contact@lobservatoire.eu si vous avez besoin d'espacer les paiements à un rythme qui vous convient.

CGV

1. Objet : Les présentes Conditions Générales de Vente (CGV) régissent les relations contractuelles entre le prestataire, auto-entrepreneur proposant des cours et ateliers de qi gong et de méditation, et toute personne physique (ci-après « le Client ») souhaitant s'inscrire à l'une de ces prestations. Toute inscription vaut acceptation pleine et entière des présentes CGV.

2. Prestations proposées : Le prestataire propose les prestations suivantes : atelier de mouvement, atelier de méditation et atelier de massage. Les modalités spécifiques à chaque prestation (durée, lieu, tarif, nombre de participants) sont précisées lors de l'inscription.

3. Inscription et confirmation : L'inscription à une prestation est effective à réception du paiement (total ou acompte selon la prestation concernée) par le prestataire. Une confirmation d'inscription est adressée au Client par email dans les meilleurs délais. Le prestataire se réserve le droit de refuser une inscription en cas de complet ou d'incompatibilité avec le déroulement de la prestation.

4. Tarifs et modalités de paiement : Les tarifs applicables sont ceux indiqués sur le site du prestataire au moment de l'inscription. Ils sont exprimés en euros, toutes taxes comprises (auto-entrepreneur non assujetti à la TVA — article 293 B du CGI). Selon la prestation, le paiement s'effectue selon l'une des modalités suivantes : Paiement comptant intégral : le montant total est réglé au moment de l'inscription ; Acompte + solde : un acompte est versé à l'inscription, le solde est réglé au plus tard le jour de la prestation. Le montant de l'acompte est précisé pour chaque prestation concernée. Le paiement s'effectue en ligne via la plateforme sécurisée Stripe ou par virement bancaire.

5. Annulation et report par le Client En cas d'annulation par le Client, celle-ci doit être notifiée par écrit. *Annulation 30 jours ou plus avant la formation : aucun frais. *Annulation entre 8 et 14 jours : 25 % du montant est facturé. *Annulation 7 jours ou moins : 50 % du montant est facturé. Tout module commencé est dû en totalité. Le client peut aussi choisir de reporter son inscription sur un atelier ultérieur dans la limite des places disponibles.

6. Remplacement d'un participant : Le Client peut proposer le remplacement d'un participant jusqu'à la veille de la formation, sans frais supplémentaire.

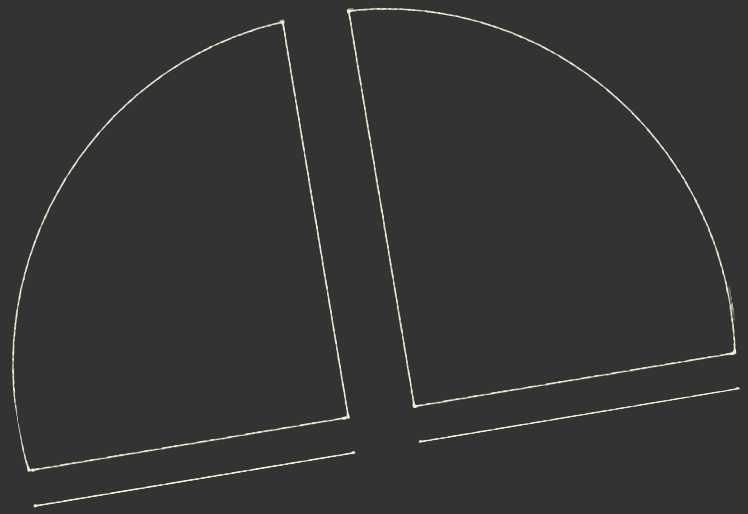
7. Annulation du prestataire : En cas d'annulation d'une prestation par le prestataire (nombre de participants insuffisant, cas de force majeure, maladie, etc.), le Client sera informé dans les meilleurs délais. Le Client se verra proposer : un report à une date ultérieure, ou un remboursement intégral des sommes versées. Le prestataire ne saurait être tenu responsable de frais annexes engagés par le Client (transport, hébergement, etc.).

8. Responsabilité et état de santé : La participation aux cours et ateliers de mouvement, massage et méditation implique une activité physique légère à modérée. Le Client déclare être en bonne santé et apte à pratiquer ces activités. En cas de condition médicale particulière, le Client est invité à consulter son médecin avant de s'inscrire et à en informer le prestataire. Le prestataire ne saurait être tenu responsable des incidents ou accidents survenus en dehors de toute faute de sa part.

9. Protection des données personnelles : Les données personnelles collectées lors de l'inscription (nom, prénom, email, téléphone) sont utilisées exclusivement dans le cadre de la gestion des inscriptions et de la relation client. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de ses données, qu'il peut exercer en contactant le prestataire par email. Les données ne sont pas transmises à des tiers, à l'exception des outils de paiement (Stripe) et de gestion des inscriptions utilisés par le prestataire.

10. Engagement du Client : Le Client s'engage à respecter les conditions de participation, à ne pas reproduire ou diffuser les supports sans autorisation, et à ne pas enregistrer les formations sans accord écrit.

11. Litiges : En cas de litige, le Client est invité à contacter le prestataire en priorité afin de trouver une solution amiable. À défaut de résolution amiable, les tribunaux compétents seront ceux du lieu du domicile du prestataire, conformément à la législation française en vigueur.



lobservatoire.eu

contact@lobservatoire.eu