

# RELAXASOIR DE L'EMBARQUEMENT SAISON 2013

## CONCEPT & EXPÉRIENCES

### ÉCHANGES DE SAVOIRS

#### DONNER = RECEVOIR

*Le bien-être est un état lié à la santé, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi et les autres. René Dubos présente la santé comme la convergence des notions d'autonomie et de bien-être. Selon lui, « l'environnement doit être considéré au sens large, c'est-à-dire qu'il doit inclure non seulement le milieu inerte et vivant extérieur à l'espèce, mais aussi le milieu inerte et vivant qui lui est interne, c'est-à-dire la niche écologique que chaque espèce façonne et les membres qui la composent. Ainsi, vis-à-vis de son environnement, toute espèce doit-elle être considérée à la fois dans ses parties et son tout »*

L'utilitarisme définit le bien-être comme le mélange de plaisirs et de l'absence de peine, et prône la maximisation du bien-être général.

#### C'est aussi ça L'embarquement !

Ici il s'agit de permettre à des praticien(ne)s, de disposer d'une structure et d'un public sensible à ces pratiques, sur un site fréquenté et référencé comme tel. L'idée n'est pas de racoler le patient potentiel, mais plutôt d'incorporer ces nobles disciplines à notre quotidien et inviter toutes et tous à en découvrir les bienfaits.

Chaque année nous améliorons les incommodités révélées la saison précédente, de manière à maximiser le bien-être global de l'ensemble des êtres sensibles et du lieu. Nous évaluons une action en fonction de ses conséquences, nous apportons donc les changements qui en découlent.

Depuis 2006 nous invitons ces disciplines dans les lieux de vies que l'on crée et nous nous apercevons des changements réalisés et de ceux qu'ils restent à opérer. Nous ne voulons pas d'un professionnalisme de cabinet aseptisé dans tout son ensemble par le monde extérieur et régulé par l'état.

Dans ce « Relaxasoir », soigné, isolé, à l'abri des agitations et mis en valeur parmi les fleurs, chacun respecte le travail de l'autre et s'implique dans un échange gratifiant.

Tout au long de cette saison 2013 la bulle dédiée s'installe au bord du Louet, pour héberger des séances particulières ou collectives. C'est aussi le lieu pour organiser un stage, un atelier, une conférence...

---

## PROPOSITION & OCCUPATION

### LIEU PARTAGÉ

#### AUTONOMIE ET AUTOGESTION

L'organisation de ce lieu partagé, doit être autonome, soit donc au préalable décrit, planifié, et avec des règles de vie commune naturelles.

Nous vous offrons un espace, où vous serez autonomes toute la saison après un rendez-vous collectif sur place avant l'ouverture.

Nous ne vous demanderons rien de plus que le chapitre : rappel engagement ci-dessous.

Pas de participation financière.

Nous privilégions les heures d'ouverture de la base ; mais nous permettons aussi à ceux qui le souhaitent de disposer de cet espace (chauffé si besoin), ainsi que du bloc sanitaire à côté, durant les jours et/ou heures de fermeture.

Nous favorisons les personnes souhaitant investir un rituel de tranche hebdomadaire durant toute la saison.

La taille de cette nouvelle structure permet d'accueillir 2 personnes couchées. Toute fois, pour des initiations de groupe ou des projets spéciaux, il est possible de donner un cours en extérieur à un endroit discret et en cas de pluie sous le chapiteau Plongeoir, celui-ci peut accueillir environ 10 à 12 personnes couchées (plancher). Pour celles et ceux qui souhaitent rester quelques jours, nous pouvons héberger votre véhicule, ou tente, ou caravane, ou autre sur le terrain de camping juxtaposé. Vous pourrez profiter du cabanon, douche & toilette, de la cuisine cabine, et de l'électricité, (apportez vos rallonges). Nous vous demanderons d'être autonome là aussi.

Puis également d'entretenir l'espace, notamment de passer le balai à chaque fois avant de partir et parfois l'aspirateur, fourni par nos soins, bien ranger les 3 ardoises et ce que vous avez utilisé, même les couvertures à replier, bref tout ce qui va avec l'entretien et la gestion d'un espace collectif.

Nous ne voulons pas prendre en charge tous ces petits détails qui épuisent. Merci de votre compréhension et respect.

---

## STRUCTURE & EQUIPEMENTS

### UNE BULLE DEVANT LE LOUET

#### NOUVELLE STRUCTURE

Cette année nous apportons encore une nouvelle structure pour cette activité. Bien plus adaptée, elle fait face à tous les points qui nous ont perturbés, l'année passée bruits, température difficile à gérer, trop de visibilité du chemin.

Toujours une bulle ronde de 12m<sup>2</sup>, cette fois-ci en tissu métissé un isolant thermique, et toile imperméable, avec une porte.

Éloignée de l'agitation et vraiment face au Louet, la bulle est accueillie sur plancher, recouvert de tatamis. À l'intérieur un sol en tatami, 2 matelas 1 place, des coussins, des couvertures, un petit chauffage soufflet, un poste cassette et CD, petites plantes grasses, une lampe, un abat jour au plafond, un petit meuble avec des livres appropriés, des revues, des plaquettes de communications.

Devant la structure, une signalétique qui explique la RELAXASOIR. Un tableau noir sur pied attendra qu'on le décor de vos supports plastifiés. Enfin une pancarte qui indique si une séance est en cours.

Nous vous attendons avec vos supports visuels, vos objets favoris, votre matériel (table de massage, serviettes, bassines, tissus, lampe d'ambiance, posters, livres ou ouvrages). Oui ! c'est aussi à vous de vous mettre à l'aise, de décorer la bulle pour y faire régner votre ambiance et informer passant(e)s et patient(e)s.

Nous ne pouvons pas stocker vos tables, ou matelas.

Si vous le souhaitez nous pouvons répondre à d'autres attentes logistiques, faites le nous savoir.

---

## ÉCHANGES FINANCIERS

### INTERRESSANT POUR TOUTES & TOUS

#### PAS DE COTISATION POUR VOUS

L'éthique du projet L'embarquement, met gratuitement cette bulle à disposition et souhaite que le public paye un petit prix par séance. Il s'agit bien de découverte et d'initiation à un large public souvent exclu des pratiques de bien-être, en raison notamment de leurs coûts. Nous pensons qu'encore trop peu de gens connaissent et/ou que trop peu ne peuvent accéder à ces professions trop mal reconnues. C'est donc pour que les praticien(ne)s puissent exister, être reconnus. Ici sans charges ils/elles peuvent exercer à des prix raisonnables, pour que le grand public puisse découvrir les joies du bien-être à des prix attractifs.

Vous encaisserez directement vos séances avec vos participant(e)s.

En ce qui concerne votre cotisation, nous vous demanderons de participer selon vos possibilités, sur la base du bénévolat.

---

## VISIBILITÉ & COMMUNICATION

### UNE SIGNALÉTIQUE

#### NOUS MAIS VOUS AUSSI

La signalisation a une importance considérable et cette année nous mettons logiquement et esthétiquement encore plus le paquet sur ce point.

Nous vous demandons d'apporter cartes contacts, plaquettes, dates de stages, posters de l'activité, et tout autre document pouvant renseigner et aider le public à y voir plus clair. Vous fournirez ainsi le présentoir dans la bulle, le kiosque info du RÉSERVOIR, mais pas le bar et ni les tables sauf sous documents plastifiés.

Nous vous ferons profiter de notre communication, programme, plaquettes (15000 exemplaires), radios, journaux, agglo.

Nous vous conseillons fortement de réaliser vos supports visuels, peu importe même en papier collé photocopie ça marche, du moment que c'est plastifié. Si besoin nous possédons sur le site une plastifieuse.

Le planning, en grand format, sera affiché dans les endroits stratégiques. Trois pancartes ardoises seront remises à jour par vos soins à toutes vos permanences ; une sous l'arche de l'entrée du site, une autre devant la bulle, et une sur la terrasse. Celles-ci indiqueront votre présence, le créneau du jour, la pratique, et votre numéro de téléphone.

Grâce aux fiches informatives, que vous nous retournerez après votre 1<sup>er</sup> inscription, nous pourrons réaliser un visuel identique à tous, indiquant les éléments principaux pour une bonne communication de votre présence, et aussi permettant à l'équipe du bar/restau de renseigner les intéressés.

---

## PLANNING/PROGRAMME

### S'ORGANISER SIMPLEMENT

#### EN RETOURNANT SES PETITES FEUILLES :

Dans le but de communiquer clairement, sur un lieu collectif et dans un déroulement d'autogestion d'un lieu recevant du public, un programme devient obligatoire. Suite à votre retour de fiche d'inscription, vous recevrez un lien permettant de vous inscrire directement dans le planning de la saison 2013. Un planning sur internet, qui reste en ligne, et permet de revenir dessus lorsqu'on le souhaite et ce jusqu'à la date maximale du 10 avril.

ATTENTION NOUS NE VOULONS PAS DE PERSONNES QUI NOUS LAISSENT TOMBER À LA DERNIÈRE MINUTE, ou bien même l'avant dernière, SOYEZ SUR DE VOTRE DISPONIBILITÉ DES PERMANENCES DANS LESQUELLES VOUS VOUS INSCRIVEZ.

Nous respecterons évidemment certaines de vos exigences. Nous attendons de vous une mobilisation cohérente. C'est-à-dire nous voulons une lisibilité simple, le public doit vite s'y retrouver à travers la multiplicité des occupations et disciplines proposées.

Nous souhaitons programmer des plages horaires répétitives pour les moments d'affluence de la base. **Que la bulle soit occupée les heures d'ouverture,**

**En basse saison (mai, juin, septembre) :**

du mercredi au samedi de 16h à 21h et le dimanche de 12h à 21h

**En haute saison (juillet et août) :**

Du lundi au mardi de 16h à 21h et dimanche de 12h à 21h

Nous vous conseillons vivement l'organisation de permanences régulières. Toutefois nous offrons le camping, à celle et ceux qui souhaiteraient rester plusieurs jours pour investir l'espace.

---

# VOS ENGAGEMENTS

## OBLIGATIONS

- Réagir à l'appel avant le 15 mars en renvoyant la feuille d'inscription
  - Compléter le planning, reçu suite à mon inscription
  - Assister au RDV de rencontre le samedi 27 avril à 14h sur le site
  - Écrire sur place en début de vos permanences les 3 tableaux noirs de la base
  - Assurer vos jours et permanences selon le créneau horaire du planning
  - Entretien et remettre l'espace après votre passage comme vous l'avez trouvé
  - Proposer de l'aide lors du montage et démontage en guise de cotisation
- 

## 1RDV COLLECTIF /

### ULTIMES QUESTIONS

#### PERSONNALISATION DE L'ESPACE

Cette occasion pour nous, rencontrer, rassembler, découvrir le lieu, apporter vos bibelots, vos marques.

### LE SAMEDI 27 AVRIL À 14H

Ce rendez-vous permettra de savoir exactement comment et quoi faire quand vous arriverez sur le site pour tenir vos permanences. En effet nous ne pouvons malheureusement pas accueillir les intervenant(e)s du Relaxasoir, sachant que l'année passée il y avait 14 intervenant(e)s.

Puis les choses changent et s'améliorent nous demandons donc à toutes les personnes mêmes celles présentes les ou l'année passée de bien vouloir venir à ce rendez vous collectif. Cette autonomie est très importante pour que vous ne soyez pas en reste mais toujours à l'aise chez vous.

Si vous ne pouvez vraiment pas vous rendre disponible à ce RDV, mais vous ressentez le besoin de venir, comprendre, voir, ..., que malgré ce dossier, des mails, une conversation téléphonique, vous vous posez des questions, nous vous fournirons le contact d'Aurélië, praticienne Shiatsu depuis 2 ans à L'embarquement. Lors de la période de montage (de fin mars et avril), elle peut organiser des visites et/ou apporter des explications aux ultimes questions.

Celles et ceux qui souhaitent nous donner un coup de main pour les travaux de montage sont évidemment les bienvenues, n'hésitez pas.

---

## INTERESSE(E)S

### INSCRIVEZ VOUS

#### AVANT LE 15 MARS

**Pour les plaquettes de programmation, tout doit être calé avant le 15 avril.**

Vous avez bien pris connaissance de tout ce document explicatif. Vous adhérez avec le fonctionnement proposé. Il ne vous reste plus qu'à nous renvoyer la feuille d'inscription. Ensuite à réception de votre inscription nous vous enverrons le lien du planning toujours en ligne et donc toujours à jour. Vous pourrez changer vos dates jusqu'au 1er avril maximum. Attention vous devrez impérativement remplir votre engagement et assurer les jours où vous serez inscrit(e)s.

C'est aussi simple que cela. On s'occupe du reste par téléphone et par mail directement avec chacun des participants. Puis nous confirmons une dernière fois par mail le planning totalement complété, avant sa publication.

**fiche d'inscription (jointe sur le BLOG à catégorie RELAXASOIR) : sur :**

**<http://lembarquement.canalblog.com/>**

**à nous renvoyez avant le 15 mars : à : [relaxasoir@lembarquement.org](mailto:relaxasoir@lembarquement.org)**