

Séjours Care & Ressourcement



Programme 2025

Des séjours pensés pour prendre soin
des ressources des professionnel·le·s de santé
et rendre nos habitats soignants
vivants et harmonieux.



Prendre soin des soignants, cultiver le sens du soin

Aujourd'hui, les données sur la santé mentale des professionnel-le-s de santé révèlent une réalité inquiétante : bon nombre d'entre nous ont vécu un burnout, une anxiété sévère ou un profond doute face à notre métier de soignant. Ainsi, agir pour le soin, c'est aussi agir pour la santé des individus soignants dans une dimension qui nous invite à régulièrement prendre du temps et réinvestir nos hygiènes de vie dans une démarche d'éducation. Comment, alors, cultiver nos propres ressources pour continuer à prendre soin des autres ? Déposer et laisser reposer nos blouses, puis venir respirer dans des lieux proches de la nature.

Toutes les formations chez Mû Médecine sont mises en place à partir des concepts du care* et du bien vivre**, qui peuvent être des moyens habiles pour rendre notre monde habitable et déployer des habitats-soignants vivants et harmonieux.

Cependant, au-delà des formations, il devient nécessaire de penser à des espaces de retraite, où les professionnel-le-s de santé peuvent se régénérer ensemble. Car c'est bien en communauté, entre pairs, que ces moments prennent tout leur sens. Nous croyons en la force des groupes qui se forment autour d'intérêts communs et qui permettent un échange riche et spontané entre individus. Comme le souligne Orellana (2005), ces communautés d'apprentissage émergent souvent dans un contexte de quête de nouvelles valeurs et de modes de vie alternatifs, visant à réinventer nos processus éducatifs et nos pratiques à l'aune des réalités contemporaines.

« Ainsi, nous lançons
les Séjours Care & Ressourcement Mû Médecine. »

* Care : Le care se définit comme une attention, une posture, une action favorisant l'épanouissement de la vie : le care peut être orienté vers soi-même, les autres, les institutions démocratiques et les écosystèmes vivants.

** Bien vivre : Le bien vivre est l'ensemble des bonnes pratiques et des principes qui, en plaçant au centre la personne dans sa relation avec les autres - inspirent une société fondée sur les valeurs du bien commun, de l'équité et de l'égalité, de l'économie éthique, de l'innovation responsable, de la santé et de la durabilité.

Alberto Acosta, *Le Buen vivir*, Paris, Les Éditions Utopia, 2014.

Clément Barniaudy, *Prendre soin du milieu, préserver la Terre : pour une éthique du care en action*, Nótos, n°5, 2020, DOI : https://doi.org/10.34745/numerev_122

Carol Gilligan, *Une voix différente : pour une éthique du care*, Paris, Flammarion, 2008.

Cynthia Fleury, *Le Soin est un humanisme*, Paris, Gallimard, 2019.

Mû ?

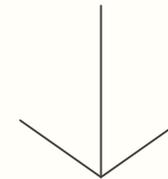
Mû Médecine, est née au printemps 2023, première école française interdisciplinaire de santé dédiée à la formation des professionnel-le-s des métiers du soin et à l'accompagnement des lieux de soin pour une mu(e) écologique et durable de la santé.

Notre manifeste

La santé est humble, fragile, subtile, délicate, volatile, éphémère, elle est notre plus grande force et notre plus grande vulnérabilité. Si la santé peut être perçue comme un état d'équilibre instable, une quête parfois vers laquelle nous souhaitons tendre, la médecine fait écho à la manière de prendre soin. Si la science est essentielle, alors le soin est poétique par essence.

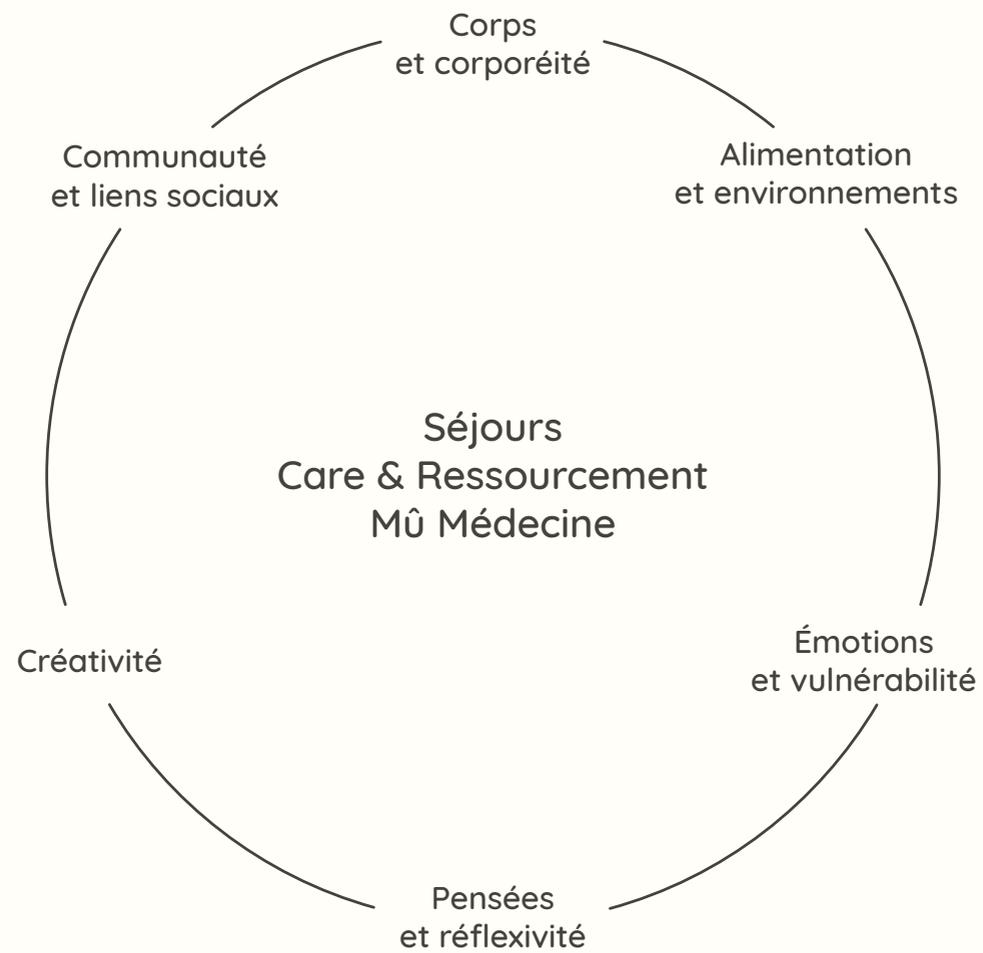
La médecine nous touche.

Parce que le monde est en mouvement, parce que nous vivons une période de transition et d'effondrement, parce que la médecine aussi se meut...



Et si nous, professionnel-le-s du soin et des lieux de soin, étions invité-es à faire notre mue ?

1. Une mue pour réinventer et ré-enchanter collectivement nos métiers.
2. Une mue pour laisser être ce qui n'est plus et proposer de nouvelles manières de soigner.
3. Une mue pour se soigner et accompagner.
4. Une mue pour respirer et créer.
5. Une mue pour s'écouter, écouter et construire de nouveaux modèles de soin.
6. Une mue pour cultiver une santé intégrative.





Thomas Bussigny

Psychologue clinicien, docteur en psychologie et psychothérapeute, il est formé aux thérapies de pleine conscience, d'acceptation et de compassion. Au fil de temps, il a délaissé les univers clos du cerveau et de son cabinet pour s'ouvrir davantage à la nature. Shinrin yoku, sylvothérapie, écothérapie, sonothérapie sont désormais ses alliés de cœur dans ses accompagnements. Il est président de l'Association Terra Sylvia dont le but est de promouvoir et transmettre les approches thérapeutiques basées sur le lien à la nature. Il est enseignant au sein de Mû Médecine, notamment dans le cadre de l'écothérapie. Il soutiendra dans ces séjours des temps de méditation et d'enseignements. Il est également auteur de *Vivre l'instant... Et après ? Trouver sens et cohérence par la méditation et la thérapie d'acceptation et d'engagement*, Bussigny & Altenloh, 2023 et de *Écothérapies : ces nouvelles interventions en santé mentale basées sur le contact avec le vivant*, Bussigny & Altenloh, in *Éco-anxiété, changement climatique et santé mentale : enjeux cliniques et thérapeutiques*, Alexandre Heeren, 2024.



Cloé Brami

Médecin cancérologue et docteure en psychologie, elle est enseignante de méditation notamment à travers les programmes MBSR depuis 8 ans en privé ou en public notamment dans les universités de Paris Sorbonne, Montpellier et Paris Cité depuis. Ses recherches s'orientent sur les liens entre médecine, méditation et éthique du care. En 2023, elle fonde Mû Médecine, la première école interdisciplinaire dédiée à la santé intégrative. En 2021 elle réalisera 5 documentaires dans le cadre d'un MOOC accueillant plus de 5000 participants sur ce même thème en accès libre sur internet. Chercheuse interdisciplinaire, elle construit chaque formation en partant d'un lieu pour faire vivre une expérience aux participant-e-s mêlant savoir, savoir-faire, savoir-être et savoir devenir. Son enseignement est souvent transversal entre médecine, science humaine et art. Elle soutiendra dans ces séjours les espaces de méditation et d'enseignements.

Cloé Brami assurera les séjours d'hiver, d'été et d'automne, Thomas Bussigny assurera le séjour de printemps en accentuant le lien avec la nature. Ils seront soutenus et accompagnés par des masseurs ayurvédiques de la ferme de divali ainsi que des formateur-ice-s de l'équipe de Mû selon les thèmes proposés : yoga, alimentation, corporéité, écothérapie.



Mû Médecine s'associe à La Ferme de Divali

En plein cœur du Morvan, cette ferme du siècle dernier rebaptisée Divali, Fête de la Lumière, se situe en Bourgogne dans le Parc du Morvan. Elle est entourée de 5 hectares d'une nature authentique doucement vallonnée où les cinq éléments se mêlent. Rénovée avec des matériaux écologiques, La Ferme de Divali est organisée comme une maison chaleureuse et conviviale. Les déchets sont recyclés et compostés. Le jardin bénéficie d'un potager saisonnier ainsi que d'un poulailler. La cuisine est faite sur place, biologique et vivante. Selon les séjours elle peut être végétarienne ou végétalienne.

« Il y a 17 ans, ma mère, Ariane Cohen, a fondé la ferme de divali, un lieu de ressourcement dans le Morvan basé sur l'ayurveda qui accompagne et reçoit chaque année des centaines de personnes. Ce lieu est le fruit d'un parcours de rétablissement et de vie. Un lieu qui prend soin.

Elle nous a quitté le 15 octobre 2024, et dans ses derniers mois la maltraitance du soin a été un de ses grands étonnements. Comment en 20 ans le système de santé s'est tant abîmé? Ainsi dans la raison d'être de Mû Médecine, le prendre soin des professionnel-le-s de santé est une évidence, et une manière de prendre soin des patients qui recevront des soins de nos participants. »

Cloé Brami, fondatrice de Mû Médecine.





Séjours Care & Ressourcement | Votre séjour

Le séjour comprend

- 1 massage quotidien soit 4 massages ayurvédiques -
 - Temps de marche nature -
- Temps de pratique corporelle en mouvement : 1h/jour -
 - Temps de méditation quotidienne : 1h30/jour -
 - Temps de créativité avec les Arts -
- Temps d'enseignement à la culture du care et du bien vivre (2h) -
 - Temps réflexif et de dialogue -
- Temps dédié à la conscience alimentaire avec un atelier sur le bien manger -
 - Temps de vide -

Déroulement et durée de votre séjour

Jour 1

Début de séjour à 18h30 suivi d'un repas servi à 19h

Jours 2,3,4 et 5 (journées complètes)

7h30 Méditation	11h - 13h Activité commune	17h30 - 19h30 Activité commune
8h30 Petit-déjeuner	13h - 14h Déjeuner	19h30 - 20h30 Dîner
9h - 11h Temps de massage, Temps de vide ou de marche	14h - 17h Temps de massage, Temps de vide ou de marche	21h - 21h45 Méditation

Jour 6

Fin du séjour à 10h autour d'un petit-déjeuner

Le lieu est sans alcool et le silence peut être proposé à certains repas



Séjours Care & Ressourcement | Dates et tarifs

Les dates de nos séjours

Séjour Hiver
Assuré par Cloé Brami
Du 4 au 9 mars 2025

Séjour Été
Assuré par Cloé Brami
Du 19 au 24 août 2025

Séjour Printemps
Assuré par Thomas Busigny
Du 10 au 15 juin 2025

Séjour Automne
Assuré par Cloé Brami
Du 7 au 12 octobre 2025

Tarifs Séjours Care & Ressourcement 2025

Séjour en chambre à partager
1460 euros

Séjour en chambre individuelle
1660 euros

Tarif Incluant : les frais d'inscription, les prestations, l'hébergement et les trois repas quotidiens. Les transports sont à votre charge ainsi que le taxi partagé. Vous pouvez faire une demande de prise en charge auprès de vos employeurs

Inscriptions

contact.mu.medecine@gmail.com
Vous recevrez une fiche d'inscription à nous renvoyer. Un acompte de 400 euros vous sera demandé à l'inscription, non remboursable à moins d'un mois avant le début du séjour.

Possibilité de règlement en 3 fois. Nous acceptons les inscriptions des personnes pouvant participer à l'intégralité du séjour pour le respect du déroulé et le bien être du groupe.

Prérequis : Ne pas être en phase aiguë de trouble psychiatrique ou de burnout. Ceci n'est pas une formation.

Accessibilité

La Ferme de Divali : Domaine d'Argoulais, 58120 Saint-Hilaire- en-Morvan

En train : Gare de Nevers ou Creusot Montceau TGV

Par la route : La Ferme de Divali se situe à 5 min. de Château Chinon, 30 min. d'Autun, 45 min. de Nevers, 1h30 de Dijon, 3h30 de Paris, de Genève ou 4 h de Bruxelles.

Nous mettons en place un système de navettes de taxi à chaque séjour. Le lieu est accessible aux personnes à mobilité réduite.

« C'est en cultivant ces espaces partagés, en lien avec la nature et avec nos pairs, que nous pourrions renouveler notre engagement dans le soin et redonner du sens à notre pratique, pour mieux prendre soin de nous et des autres. »

Cloé Brami, fondatrice de Mû Médecine.



Contact

Par mail : contact.mu.medecine@gmail.com
mumedecine.org

MÛ
Médecine