

## Informations pratiques sur le cycle mensuel

### Connexion à la Nature & Musique Vivante 2026-2027

Vous êtes sur le point de rejoindre le cycle mensuel Connexion à la Nature & Musique Vivante 2026-2027. Avec une grande gratitude pour votre curiosité et votre confiance, je vous souhaite une chaleureuse bienvenue dans ce cycle. Je suis très touché par l'espace que vous créez pour y participer, et vous souhaite de vous y sentir pleinement accueillis, pleinement vous-mêmes. Je tiens également à exprimer ici ma gratitude pour tous les enseignants, humains et non humains, qui m'ont inspiré et accompagné sur ce chemin jusqu'à vous.

L'intention de ce cycle est de faire plus de place à une musique nourrie par nos relations au vivant. Pour cela, nous allons approfondir nos relations à la Nature, aux Autres et à Soi, laisser émerger la musique de nos paysages, récolter et façonner nos instruments, jouer, chanter, partager, célébrer... il y a tant à faire et à laisser faire !

L'intention de ce document est de vous apporter quelques informations pratiques sur le déroulement de ce cycle.

#### Dates et horaires :

Nous nous réunirons 11 journées et 2 nuits, entre octobre 2026 et juin 2027. Voici les dates, que je vous invite à noter dans vos agendas : 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre, 15 janvier, 12 février, 19 mars, 9 avril, 21 mai, 11-12-13 juin (nuits incluses). Les journées ont lieu le vendredi de 10h à 17h. La 9<sup>ème</sup> et dernière rencontre, en juin, inclura les nuits et s'étendra jusqu'au dimanche 17h.

En complément, des inspirations et des pratiques personnelles seront proposées entre chaque rencontre. Vous serez également invité à avoir un binôme dans le cycle pour partager vos histoires entre les rencontres.

Pour les participants en deuxième et troisième année, vous serez également invités à un approfondissement des pratiques avec des missions supplémentaires et des appels de partage d'histoires et mentorat (9 appels le vendredi de 12h à 13h30 : 23 octobre, 27 novembre, 8 janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 14 mai, 4 juin, 16 juillet).

Pour les participants en troisième année, nous prolongerons ces appels jusqu'à 14h pour approfondir encore ces pratiques et explorer la régénération d'une culture connectée soutenue par la musique vivante. La participation à la facilitation de l'immersion de clôture du cycle en juin sera l'occasion de mettre en pratique les enseignements révélés par l'intégration des expériences accumulées.

#### Lieux et trajets :

Les lieux de rendez-vous varieront selon les saisons et les propositions. Afin de limiter les déplacements, nous nous réunirons le plus souvent dans un rayon de 30 minutes en voiture autour de Die. Exceptionnellement, nous dépasserons un tout petit peu cette limite mais resterons en-dessous des 45 minutes. Le point de rendez-vous sera communiqué le lundi précédent le vendredi que nous passerons ensemble. Le rendez-vous sera à 10h à l'endroit communiqué, merci de veiller à arriver à l'heure et si possible de privilégier le covoiturage. Notre temps ensemble prendra fin au même endroit, à 17h.

En cas de prévision météo difficile, une solution en nature mais à l'abri et avec la possibilité de faire un feu pourra être proposée. En cas de prévision météo dangereuse, la journée pourra être annulée et reportée selon les possibilités du groupe.

### Conditions et équipements :

Les rencontres sont conçues pour permettre à toute personne pouvant se déplacer en forêt hors sentier de participer. Toutes les journées auront lieu dehors, sans infrastructures, sans toilettes, sans accès à l'eau potable. Nous déjeunerons avec nos repas tirés du sac. Pensez à apporter de l'eau pour la journée et éventuellement un thermos avec une boisson chaude, cela peut être utile notamment par temps froid. Pensez également à vous munir de vêtements vous permettant d'être à l'aise toute la journée dehors, debout, assis et en mouvement. Un couteau sera également utile, si possible à lame fixe. Ces journées sont sans alcool et non-fumeur.

### Paiements :

Ces 11 journées en Nature font partie d'un cycle. Pour votre expérience personnelle et celle du groupe, un engagement pour l'ensemble du cycle est demandé. Le tarif est de 600€ pour le cycle complet en première année (550€ en deuxième année, 500€ en troisième année). Je demande pour valider l'inscription 10 chèques (de 60€ en première année, 55€ en deuxième année, 50€ en troisième année), libellés à mon nom (François Cazenave-Loustalet). Vous pouvez me les remettre au 215 chemin des Baux, Les Gallands, 26410 Menglon. Ces chèques devront être remis au plus tard le 15 septembre pour valider votre inscription, et seront encaissés en début de mois, d'octobre à juillet 2026. Pour la mise en place d'une autre solution de paiement, merci de me contacter au plus vite.

### Formulaire à renseigner :

Afin de vous accueillir au mieux et de faciliter l'organisation des covoiturages je vous remercie de bien vouloir remplir le formulaire ci-dessous au moment de votre inscription et au plus tard le 15 septembre :

<https://framaforms.org/inscription-au-cycle-connexion-a-la-nature-musique-vivante-20262027-1694432224>

Merci de m'avoir lu jusqu'ici ! J'ai hâte de démarrer ce cycle avec vous le 2 octobre. Si vous avez des questions d'ici là, n'hésitez pas à me les adresser.

Avec gratitude,  
François ([cnmv@mailo.com](mailto:cnmv@mailo.com) / 06 07 18 06 84).