



Construction d'un centre de retraite
permettant des séjours
en obscurité complète

PROJET 2021

Recherche de financement



PRÉSENTATION EN BREF

Encore peu connus dans nos contrées, les séjours dans l'obscurité complète sont révolutionnaires à divers points de vue. En effet, des modifications radicales de la physiologie et de la biologie ont lieu dans le corps humain soustrait à la lumière du soleil. Cela peut entraîner des effets bénéfiques tels que :

- ◇ régénération cellulaire et rajeunissement ;
- ◇ reconstitution de la résistance nerveuse ;
- ◇ amélioration nette de la santé dans tous les domaines etc.

Sur le plan personnel, un tel séjour permet aussi de mieux se connaître soi-même et d'effectuer une sorte de nettoyage psychique, dévoilant des ressources insoupçonnées.

Actuellement, seuls deux lieux sur la planète permettent de telles retraites de groupe, en Thaïlande et en Inde. Dans le contexte actuel, il n'est pas possible de voyager dans ces pays. D'ailleurs, à l'heure de l'écologie, il ne semble plus opportun de proposer aux gens d'aller si loin en prenant l'avion.

De nombreuses tentatives d'héberger ces retraites dans des centres suisses et européens se sont tous soldés par des échecs jusqu'à présent, car les locaux ordinaires ne sont pas équipés de façon satisfaisante. Parmi les objections des hôteliers, notons : la difficulté d'établir une obscurité complète tout en ventilant le bâtiment ; l'architecture compliquée que représentent de simples couloirs du moment où l'on se trouve dans le noir ; le manque de sécurité dès lors qu'il y a une marche d'escalier sur le parcours du séminariste ; la difficulté quant à servir des repas dans le noir etc.

Or, les séjours dans l'obscurité offrent de telles possibilités et perspectives psycho-physiologiques qu'il apparaît ainsi comme une nécessité de rapatrier ce type de séjours en Suisse. Le projet novateur sera le seul dans son genre en Europe et aura un rayonnement au-delà des frontières.

Par ailleurs, nous aimerions démarrer des collaborations avec des médecins suisses et des scientifiques qui nous permettent de mieux comprendre l'utilité de ce type de séjour en matière de santé physique et psychique. Pour ce faire, il est nécessaire de bénéficier de notre propre infrastructure.

Les deux objectifs principaux sont ainsi :

- ◇ La création d'un centre pionnier unique en son genre en Europe ;
- ◇ La recherche sur les effets de l'obscurité sur le système endocrinien et sur l'homéostasie en général.



TYPES DE BÉNÉFICES

Une retraite dans l'obscurité apporte à chacun des bienfaits différents, mais l'on peut citer :

- La **détente profonde**. Les gens en déficit de sommeil récupèrent.
- La **régénération du système nerveux**, loin des stimuli habituels. L'activité mentale et cérébrale est ralentie, permettant aux gens de retrouver le calme.
- La **détoxification**, grâce aux modifications chimiques et hormonales qui ont lieu dans le noir. Le corps en ressort purifié.
- Une plus grande **sensibilité sensorielle** découle d'un séjour dans le noir.
- Les gens surmontent leur peur du noir et même la peur de la mort.
- **L'intuition** se développe ainsi que l'information directe sans passer par la pensée.
- De nombreux **phénomènes énergétiques** peuvent être expérimentés. Ces manifestations soit rééquilibrent l'énergie vitale (*chi* ou *prāna*) ; soit elles sont le véhicule pour des expériences transpersonnelles profondes.
- Les **bilans de vie** et la **libération** de nœuds psychologiques passés. En l'absence de stimuli visuels, la psyché fait monter à la surface ce qui doit être vu pour être ensuite compris ou lâché.

Santé

L'obscurité a un impact majeur sur la santé, y compris sur celle des personnes malades. Cela a à voir avec le fait que la glande pinéale sécrète en abondance de la mélatonine, antioxydant puissant. Cette dernière :

- interrompt la sécrétion excessive du cortisol en réaction au stress ;
- améliore le métabolisme des glucides ;
- diminue le taux de triglycérides ;
- inhibe l'athérosclérose ;
- stimule les défenses immunitaires ;
- ralentit le développement de certaines tumeurs ;
- augmente de 25% la durée de vie des rats de laboratoire ;
- active une fonction neuro-protectrice dans le cerveau ;
- augmente le sommeil paradoxal (sommeil onirique) ;
- neutralise les radicaux libres (action anti-oxydante, anti-vieillessement) ;
- favorise la régénération et la réplication de l'ADN.¹

Dérivées de l'excès de mélatonine, d'autres molécules de régénération sont sécrétées au fil des jours passés dans l'obscurité.²

¹ Joe Dispenza, *Devenir superconscient*, éditions Guy Trédaniel, p. 291.

² Voir travaux de Joe Dispenza (op. cit.) ou de Mantak Chia, *Darkness technology, Darkness Techniques for enlightenment*, Universal Tao Publications.



QUELQUES DETAILS

Pour qui ?

Le centre sera ouvert à toute personne désireuse de vivre une expérience hors du commun. Avoir déjà fait des retraites dans sa vie (yoga, méditation, qi-gong...) facilite le fait de passer du temps avec soi-même dans le noir, mais n'est pas une condition sine qua non. A noter que des retraites auront aussi lieu pour les anglophones qui nous contactent actuellement de toute l'Europe avec un intérêt pour la démarche.

L'obscurité comme catalyseur de santé

L'ayurveda semble rapporter des succès en matière d'amélioration de maladies persistantes, lors de séjours dans l'obscurité appelés *kaya-kalpa*. Nous serions heureux de continuer la recherche pour voir éventuellement ces pistes confirmées. Les doctresses Anne Daouk et Claire Doering soulignent l'intérêt du projet dans une vision de soin global de l'être humain et de la santé.

Dr Anne Daouk à Chavornay : 026 652 31 75
Dr Claire Doering à Nauchâtel : claire.doering@hin.ch

Déroulement d'un séjour

Quatre rencontres d'environ 1h30 égrènent les journées passées dans l'obscurité. Elles incluent des exercices corporels, de la méditation et de la relaxation profonde. Des explications journalières sont offertes aux participant(e)s pour leur permettre de situer les sensations et vécus liés aux modifications de leur physiologie. Les participant(e)s peuvent venir trouver l'enseignante pour débriefer individuellement de ce qui se passe pour eux.

Lieu et date de réalisation du projet

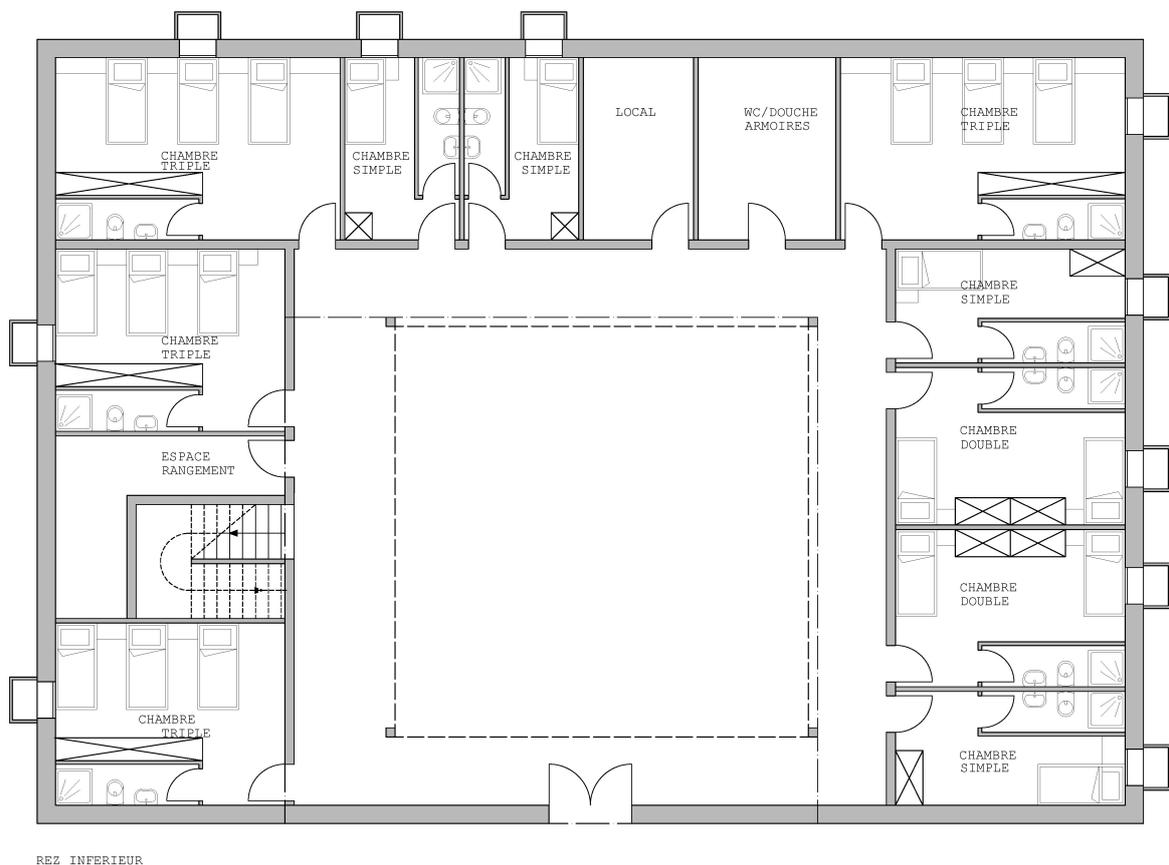
Nous espérons commencer la construction dès que le financement sera assuré. Par commodité, nous allons chercher un terrain à indice 0,5 en Valais central mais nous sommes ouverts à d'autres lieux si une opportunité se présentait.

Statut juridique

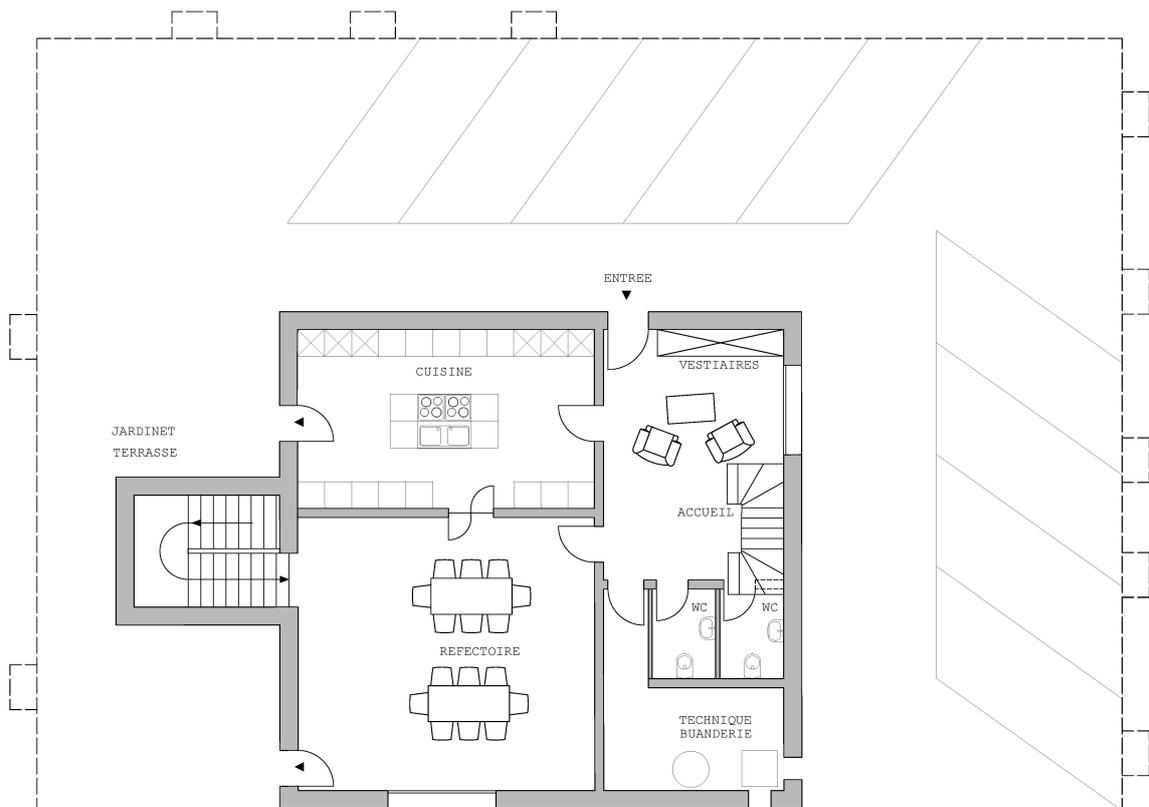
SA ou SàRL en cas d'emprunt en complément des dons ; en raison individuelle en cas de statut de locataire d'un bâtiment restant la possession des investisseurs.

PROJET ARCHITECTURAL

Les plans du futur bâtiment ont été réalisés par Lionel Sermier, *L'Architek*, à Sion. Sobre et simple, permettant l'orientation dans le noir, l'architecture centrale se situe en rez inférieur ou en sous-sol, avec des fenêtres juste sous le plafond, que l'on peut parfaitement obscurcir. Les chambres, au nombre de dix pour vingt lits au total (19 + 1 réservé à l'enseignant), donnent directement sur la salle commune où ont lieu les pratiques et les rencontres de groupe. Chaque chambre a sa propre salle-de-bain, ce qui est fort apprécié dans l'obscurité. Tout l'étage est ventilé.

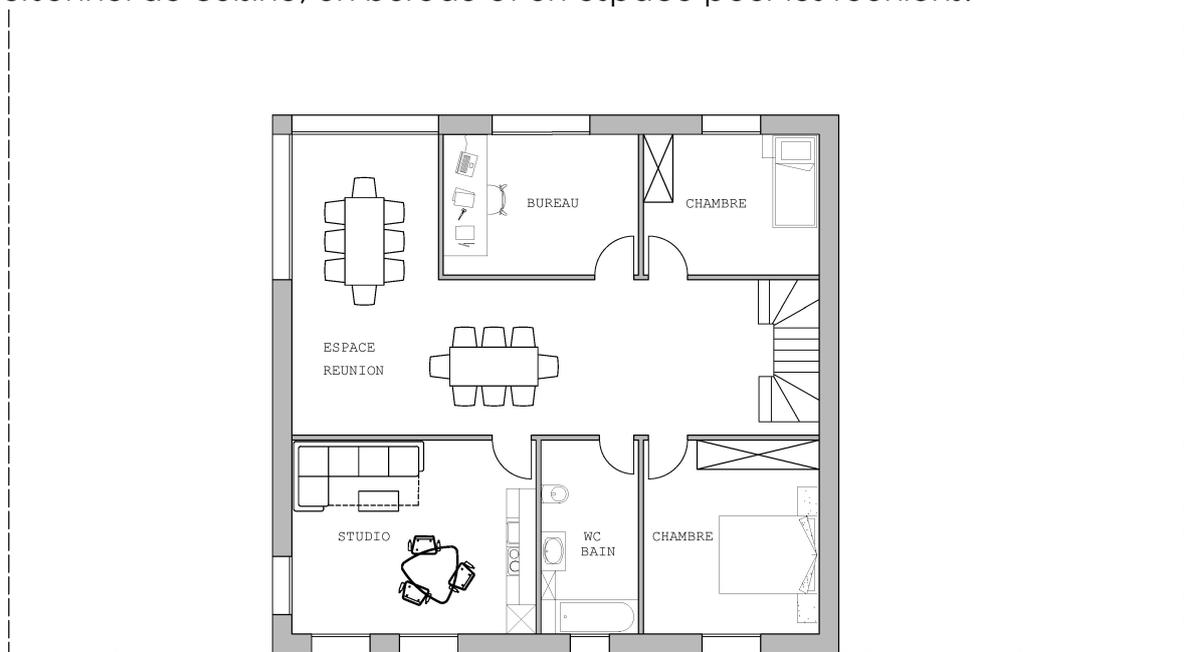


Au-dessus de cet espace central, la « darkroom » proprement dite, se trouvent encore deux étages, plus petits. Le premier étage pour la cuisine et le réfectoire (qui sera utilisé seulement de jour, les gens mangeant dans leur chambre pendant le séjour dans le noir), le local technique, le vestiaire et l'accueil.



REZ SUPERIEUR

Au dernier étage, un studio pour les enseignants, deux chambres pour le personnel de cuisine, un bureau et un espace pour les réunions.



ETAGE

Le futur centre en photos 3 D :



La salle de pratique avec les chambres



L'accueil, la cuisine, le réfectoire et le local technique



*Chambres du personnel, bureau, espace réunion
(utilisable aussi pour des soins)*

INITIATRICE DU PROJET



Née en 1974, Anoula Sifonios a une licence en philologie et histoire orientale. De ses années académiques, elle a gardé un intérêt fort à la fois pour la science, mise au service d'une réalité large encore méconnue et pour le développement de la conscience et du potentiel humain. Elle enseigne la philosophie indienne, le yoga, la méditation et les états modifiés de conscience depuis quatorze ans dans toutes sortes d'institutions.

Depuis 2016, elle a créé sa propre école de formation à Arbaz (VS), en commun avec son époux Johan Vermeylen. Tous deux offrent des retraites, des séminaires, des conférences et un cursus professionnel reconnu par la Fondation ASCA. Elle se passionne depuis 2017 pour les retraites dans l'obscurité, alliant ainsi le perfectionnement du corps à celui de l'esprit. Elle a à ce jour passé 39 jours dans le noir complet et guidé 33 personnes sur trois retraites.

Coordonnées :

Anoula Sifonios

Rue de Onna 5

1974 Arbaz

info@retraite-obscurite.org

00 41 (0)27 565 94 94

Site internet : www.retraite-obscurite.org

Publications et medias:

Articles en lien avec l'obscurité

<https://retraite-obscurite.org/publications/articles/>

Tous les articles écrits par Anoula Sifonios

<https://shunyatayoga.ch/enseignement/publications/>

Médias et interviews

<https://shunyatayoga.ch/enseignement/medias/>

BUDGET CONSTRUCTION



Projet
Centre de Yoga
Anoula SIFONIOS

Estimation des coûts

Selon projet annexé

| | | | |
|------------|---|---|---------|
| Parcelle | : à définir | | |
| Bâtiment | : m2 habitables chauffés | : | 670m2 |
| | : m3 selon norme SIA 116 | : | 2'694m3 |
| Prix au m3 | : construction massive respectant les normes en vigueur | : | 730.- |

TOTAL ESTIME CFC 2 2'694m3 x 730.- 1'966'620.-

Cette estimation dépendra de la typologie et de la nature du terrain choisi
Un système constructif économique pourrait réduire le coût d'investissement

Non compris:
terrain
aménagements extérieurs
taxes et raccordements
Inérêts intercalaires/frais banques
Meubles, luminaires

Sion, le 3 février 2021

L'ARCHITEK

Lionel SERMIER
architecte



BUDGET MATERIEL

Estimation des achats de matériel pour le futur centre, au prix le plus bas trouvé sur internet (ikea, yoga-artikel, otto's etc.)

| | objet | prix à l'unité en CHF | nombre requis | prix total en CHF |
|-------------------|-------------------|-----------------------|---------------|-------------------|
| chambres | lit avec sommier | 64.95 | 24 | 1558.80 |
| | matelas | 149.00 | 24 | 3576.00 |
| | table de nuit | 49.95 | 24 | 1198.80 |
| | Lampe de chevet | 6.95 | 24 | 166.80 |
| | commode | 29.95 | 24 | 718.80 |
| | oreiller | 2.95 | 24 | 70.80 |
| | duvet | 49.95 | 24 | 1198.80 |
| | drap | 9.95 | 50 | 497.50 |
| | taie et housse | 16.95 | 50 | 847.50 |
| | tapis | 179.00 | 12 | 2148.00 |
| | fauteuil | 69.95 | 22 | 1538.90 |
| | crochets | 20.00 | 20x4 | 400 |
| salle de pratique | tapis de yoga | 20 | 24 | 480 |
| | couverture | 10 | 30 | 300 |
| | coussin haut | 35 | 24 | 840 |
| | chaise de sol | 64.90 | 10 | 649.00 |
| | matelas d'appoint | 49.90 | 24 | 1197.60 |
| cuisine | assiette plate | 2.95 | 50 | 147.50 |
| | assiette creuse | 3.95 | 50 | 197.50 |
| | bol | 2.95 | 50 | 147.50 |
| | verre à eau | 0.85 | 50 | 42.50 |
| | verre à pied | 1.10 | 50 | 55 |
| | tasse | 0.95 | 50 | 47.50 |
| | carafe | 2.95 | 6 | 17.70 |
| | grande casserole | 34.95 | 2 | 69.90 |
| | petite casserole | 16.95 | 4 | 67.80 |
| | poêle | 9.95 | 2 | 19.90 |
| | moule à charnière | 12.95 | 3 | 38.85 |
| | moule à cake | 6.95 | 3 | 20.85 |
| | saladier | 2.50 | 6 | 15 |
| | service à salade | 9.95 | 6 | 119.70 |
| | dessous de plats | 5.95 | 12 | 71.40 |
| | linge de cuisine | 0.95 | 20 | 19 |
| gant de cuisine | 3.95 | 2 | 7.90 | |
| spatule | 1.50 | 4 | 6 | |
| louche | 1.95 | 2 | 3.90 | |
| pince | 1.95 | 1 | 1.95 | |

| | | | | |
|----------------|---|-----------|-----|------------------|
| | presse-purée | 4.95 | 1 | 4.95 |
| | fouet | 1.95 | 1 | 1.95 |
| | pelle | 1.95 | 2 | 3.90 |
| | couverts | 6.95 (x4) | 8 | 55.60 |
| | mixer | 49.95 | 1 | 49.95 |
| | extracteur de jus | 329.00 | 1 | 329.00 |
| | blender | 175.00 | 1 | 175.00 |
| | ouvre-boîte | 6.95 | 1 | 6.95 |
| | tire-bouchon | 7.95 | 1 | 7.95 |
| | ciseaux | 3.95 | 1 | 3.95 |
| salle à manger | table + chaises | 149.00 | 6 | 894 |
| vestiaire | crochet | 20 | 4x4 | 80 |
| | fauteuil | 69.95 | 2 | 139.90 |
| | table basse | 149 | 1 | 149 |
| | tapis | 250 | 1 | 250 |
| espace réunion | canapé | 1400 | 1 | 1400 |
| | fauteuil | 69.95 | 3 | 209.85 |
| | tapis | 250 | 1 | 250 |
| autres | luminaires | 100 | 52 | 5200 |
| | sound system jusque dans les chambres | 5000 | 1 | 5000 |
| | Beamer et système de projection | 1500 | 1 | 1500 |
| | Flipchart, tableau blanc | 500 | 1 | 500 |
| TOTAL | | | | 34'055.40 |



FINANCEMENT

L'estimation du projet se monte à 1'966'620 CHF, sans terrain ni aménagements extérieurs, ni matériel. Le matériel fera l'objet le jour venu d'un appel au crowdfunding.

Il y a deux options de financement pour le bâtiment : soutien par des mécènes ou des investisseurs. Dans les deux cas, nous cherchons des gens conscients qu'il s'agit d'un projet unique, avant-gardiste, digne d'être soutenu et dont le succès est certain.

Mécènes

30% de fonds propres sont nécessaires pour pouvoir prétendre à un emprunt, soit 650'000 frs au moins en incluant le terrain et les aménagements extérieurs. Votre nom ou votre logo peut figurer sur une plaque à l'entrée du bâtiment ; dites-nous si vous souhaitez que nous affichions votre soutien, sur nos flyers ou sur place. Les mécènes peuvent remplir une promesse de don en ligne : <https://retraite-obscure.org/sponsoring-et-collaboration/>

Nous trouverons aussi une façon d'honorer votre soutien :

- Vous pourrez loger gratuitement sur place lors des stages s'ils vous intéressent ;
- Ou choisir de séjourner deux fois par année gratuitement dans les locaux pendant une semaine.
- Toute autre suggestion de contre-partie est bienvenue.

Investisseurs

Le bâtiment pourrait être entièrement subventionné par un ou des investisseurs qui en restent les propriétaires. Un contrat de bail longue durée leur garantirait des revenus réguliers sous forme de loyer.

Nous faisons un appel aux mécènes, sponsors ou investisseurs afin qu'ils nous aident à réunir les fonds nécessaires à la réalisation du bâtiment.

Businessplan et budget disponibles sur demande.

Si vous êtes prêts à soutenir le projet en tant que mécène ou en tant qu'investisseur, vous pouvez nous écrire à :

info@retraite-obscure.org

Adresse postale :
Anoula Sifonios
Rue de Onna 5
1974 Arbaz

