

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ■ Lieu :

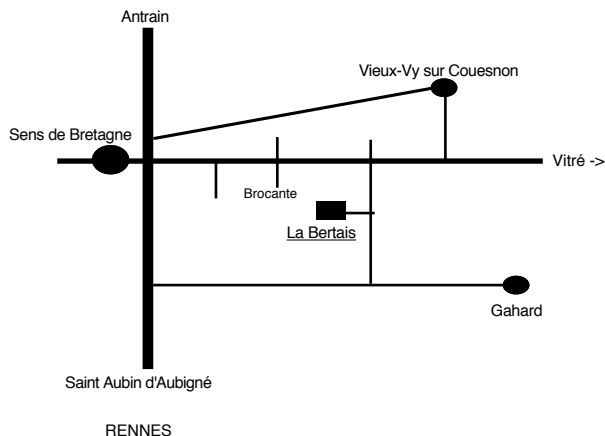
Centre de Yoga de La Bertais, près de Sens de Bretagne (35 km au nord de Rennes, sur la route d'Antrain), dans le cadre champêtre d'une ancienne ferme rénovée, particulièrement propice à l'intériorisation.

Présentation plus détaillée du centre sur [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

### Itinéraire d'accès :

De Rennes, à partir de la rocade Nord prendre la **sortie n°15** vers **Betton** et poursuivre tout droit sur la 4 voies en direction de **St Aubin d'Aubigné** et de **Sens de Bretagne**, situé à 30 km de Rennes. À la hauteur du carrefour pour **Sens**, prendre à droite la direction « **Vitré et A84-CAEN** ». Faire environ 1km, dépasser l'intersection indiquant sur la droite une **brocante**, et tourner à droite à l'intersection suivante. Ensuite, à 200m, prendre de nouveau la première route sur la droite, au panneau indiquant : "La Bertais". *Téléphone sur place*

**02 99 39 59 21**



### ■ Dates et horaires :

Du 19 au 24 août (du lundi 9h30 au samedi vers 15h).

Possibilité d'arriver la veille pour les personnes venant de loin (cf coupon-réponse)

### ■ Repas :

Les repas, servis à prix coûtant, seront à régler sur place en espèces selon les dépenses effectivement engagées (prévoir environ 13€ par jour soit 70€ pour la semaine). En contrepartie de ce faible coût des repas, une participation des stagiaires à la cuisine et à l'entretien courant de la maison sera demandée le matin.

### ■ Hébergement \* :

- En chambre seule (dans la limite des disponibilités) : 32€ par 24h, soit 160€
- En chambre à deux lits : 18€ par 24h, soit 90€
- En camping sur le site (avec accès aux sanitaires) : 9€ par 24h, soit 45€

\* Les membres de l'association des Amis de La Bertais bénéficient des tarifs préférentiels habituels.

**NB** : Dans tous les cas, munissez-vous de votre propre couchage (draps, et taie d'oreiller) de vos affaires de toilette (serviettes et gants), de chaussons et d'une tenue de jardinage et/ou bricolage.

### ■ Animation :

- Tarif de base pour toutes les animations collectives : 295€
- Supplément de 45€ / heure pour entretien individuel avec Yann ou Anne-Marie (sur demande et dans la limite des places disponibles).

### ■ Inscription :

- Par coupon-réponse ci-joint (nombre de places limité à 14 personnes)

# Qui suis-je?



## L'approche directe du Soi selon les Upanishads

(Textes de sagesse de l'Inde ancienne)

Stage résidentiel avec  
Yann et Anne-Marie Le Boucher

**Du Lundi 19 au Samedi 24 Août**

## Idée directrice du stage :

Ce stage s'adresse à ceux et celles qui se sentent concernés par le travail sur soi tel que le propose la philosophie non-dualiste de l'Inde (le Védānta des *Upanishads*) et qui veulent, dans cette perspective, être aidés à mener une exploration de leur monde intérieur. A partir de la question " *Qui suis-je ?* ", les participants seront en effet conviés à progresser dans la connaissance des trois dimensions de leur être : corporelle, psychologique et spirituelle.

## Moyens mis en œuvre :

### • Ressourcement corporel et énergétique

Grâce à l'adoption d'un rythme de vie régulier, d'une nourriture saine essentiellement végétarienne et d'une pratique quotidienne du HathaYoga -postures, respiration et relaxation-, ce stage sera l'occasion d'une profonde revitalisation tant au plan physique qu'au plan énergétique. La pratique corporelle sera inspirée de la méthode *ashtanga yoga*, mais adaptée au niveau de chacun.

### • A la recherche de notre vraie nature

Selon les Upanishads (textes de sagesse de l'Inde ancienne), l'être humain porte en lui une dimension de *sérénité et de plénitude* qu'il ignore, faute d'avoir pris le temps de la découvrir au fond de son propre cœur.

Une des méthodes préconisées par ces textes pour se rendre compte de la présence en nous de ce trésor est de s'adonner à une étude approfondie des différents états de conscience par lesquels nous passons tous quotidiennement : *la veille, le rêve et le sommeil profond*. Dans cet esprit, les participants seront donc aidés à réfléchir à ce que leur propre sommeil peut leur apprendre sur eux-mêmes. En particulier, ils seront initiés à une façon inédite d'utiliser *leurs rêves* pour induire une expansion significative de leur champ de conscience...

### • Pratique de la méditation :

Parallèlement à cet aspect d'investigation philosophique, une pratique quotidienne de la **méditation** sera proposée comme moyen d'ancrer dans l'expérience personnelle les principales découvertes faites sur le plan psychologique et spirituel. En effet, selon le Yoga classique, la méditation est un outil privilégié qui permet à la fois de mieux comprendre notre fonctionnement émotionnel et mental ordinaire, et aussi de rendre plus conscient le lien intime qui nous relie en tant qu'individu au plan de l'Universel (à la Vie, au Soi, ou à Dieu...).



## Programme quotidien :

8h - 9h	Éveil corporel puis méditation
9h - 9h30	Petit déjeuner
10h - 11h15	Participation aux tâches collectives (cuisine, ménage, jardinage)
11h15 - 12h45	1 <sup>ère</sup> causerie sur l'enseignement des Upanishads
13h - 14h	Repas
14h -15h	Temps libre
15h - 16h30	2 <sup>ème</sup> causerie sur l'enseignement des Upanishads
16h30 - 17h	Thé récréatif
17h30 - 19h30	Séance de yoga (facultative), puis méditation
19h45 - 20h45	Repas
21h -22h30	Soirée à thème, puis méditation nocturne

## Les animateurs

### • Yann et Anne-Marie Le Boucher :

**Yann** est titulaire d'un doctorat de philosophie indienne. Ce diplôme lui a été décerné suite à la soutenance d'une thèse intitulée "*Le sommeil, les rêves, l'éveil*", thèse consacrée à l'enseignement des Upanishads classiques et à leur principal exégète, *Shankara* (VIII<sup>ème</sup> siècle). Ancien Chargé de cours à l'Université de Rennes II, Yann fait régulièrement des conférences sur la philosophie de l'Inde et anime des groupes d'initiation à la méditation dans la perspective de l'approche non-dualiste.

**Yann et Anne-Marie** enseignent le Yoga sur Rennes et les environs depuis près de trente cinq ans.

C'est d'abord en Inde qu'ils se sont formés aux différents aspects pratiques et théoriques de cette discipline. Puis ils ont approfondi leurs connaissances en France, entre autres en devenant élèves d'*Arnaud* et de *Denise Desjardins* dont ils retransmettent aussi l'enseignement (adhâtma yoga).

Depuis 1996, et en marge de leurs activités rennaises, ils animent le **centre de Yoga de la Bertais**, une Maison d'accueil située en pleine campagne, dans laquelle ils proposent régulièrement des stages résidentiels. Durant ces stages, ils ont à cœur d'offrir aux participants un cadre de vie et un accompagnement personnalisé, favorisant au mieux la démarche de connaissance et d'épanouissement de soi propre à chacun.

## Coupon-réponse

à renvoyer à :

Yann et Anne-Marie Le Boucher  
La Haute Plesse 35830 BETTON

NOM et Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Adresse et/ou téléphone où me joindre la quinzaine précédant le stage :  
.....

- Je m'inscris au stage du 19 au 24 août

Ci-joint des arrhes de 95€ (obligatoire pour valider l'inscription),  
chèque à l'ordre de Yann Le Boucher.

- Précisez votre heure d'arrivée à La Bertais :

Le dimanche soir avant le repas (avec votre pique-nique)

Le dimanche soir après le repas (avant 22h)

Le lundi matin à 9h30

-Précisez le mode d'hébergement retenu :

En chambre individuelle (dans la limite des places disponibles)

En chambre à deux lits  , en camping sur la propriété  .

- Précisez votre niveau en Hatha Yoga :

Débutant complet  , 1 à 2 ans de pratique  , 3 ans et plus  ,

- Précisez votre niveau en méditation :

Débutant complet  , Praticant occasionnel  , Praticant régulier  ,

- Précisez si vous souhaitez ou non avoir un ou plusieurs entretiens individuels avec l'un des animateurs durant le stage (activité facultative, impliquant un surcoût de 45€/h).

Je n'envisage pas de demander d'entretiens individuels  ,

Je souhaite avoir un ou plusieurs entretiens individuels .

- dans le dernier cas, précisez le nombre (entre 1 et 5) :.....

Date et signature :

## Coupon-réponse

à renvoyer à :

Yann et Anne-Marie Le Boucher  
La Haute Plesse 35830 BETTON

NOM et Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Adresse et/ou téléphone où me joindre la quinzaine précédant le stage :  
.....

- Je m'inscris au stage du 19 au 24 août

Ci-joint des arrhes de 95€ (obligatoire pour valider l'inscription),  
chèque à l'ordre de Yann Le Boucher.

- Précisez votre heure d'arrivée à La Bertais :

Le dimanche soir avant le repas (avec votre pique-nique)

Le dimanche soir après le repas (avant 22h)

Le lundi matin à 9h30

-Précisez le mode d'hébergement retenu :

En chambre individuelle (dans la limite des places disponibles)

En chambre à deux lits  , en camping sur la propriété  .

- Précisez votre niveau en Hatha Yoga :

Débutant complet  , 1 à 2 ans de pratique  , 3 ans et plus  ,

- Précisez votre niveau en méditation :

Débutant complet  , Praticant occasionnel  , Praticant régulier  ,

- Précisez si vous souhaitez ou non avoir un ou plusieurs entretiens individuels avec l'un des animateurs durant le stage (activité facultative, impliquant un surcoût de 45€/h).

Je n'envisage pas de demander d'entretiens individuels  ,

Je souhaite avoir un ou plusieurs entretiens individuels .

- dans le dernier cas, précisez le nombre (entre 1 et 5) :.....

Date et signature :