

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ■ Lieu :

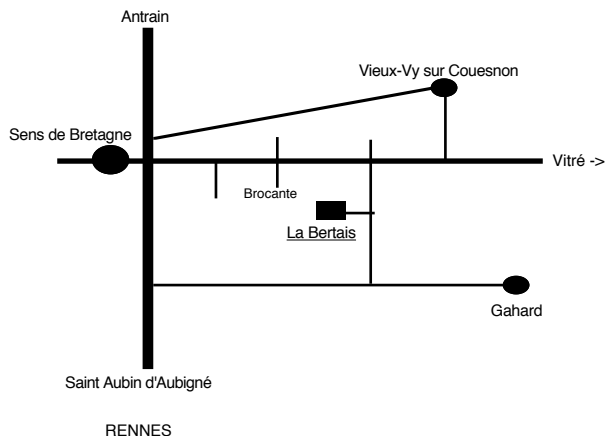
Centre de Yoga de La Bertais, près de Sens de Bretagne (35 km au nord de Rennes, sur la route d'Antrain), dans le cadre champêtre d'une ancienne ferme rénovée, particulièrement propice à l'intériorisation.

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 29 juillet au 3 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 : 300€
- 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)

# Yoga et Travail sur soi



Une introduction à l'enseignement  
d'Arnaud Desjardins

Stage résidentiel avec  
Yann et Anne-Marie Le Boucher

*Du Lundi 28 juillet au Samedi 2 août*

## Idée directrice du stage :

Semaine d'introduction à l'enseignement d'Arnaud Desjardins (*Adhyâtma Yoga*) visant à un ressourcement corporel, énergétique, psychologique et spirituel, pour un mieux être avec soi-même, avec les autres et avec la Vie.

- **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 des techniques du Hatha-Yoga -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.

- **Ressourcement psychologique :**

Par une initiation progressive aux méthodes de travail sur soi relevant de l'Adhyâtma Yoga, les participants auront l'occasion de faire mieux connaissance avec leur monde intérieur, conscient et inconscient. Ils pourront ainsi améliorer sensiblement la compréhension qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres, ceci pour une vie personnelle et relationnelle plus satisfaisante.

- **Ressourcement spirituel :**

Grâce à une pratique bi-quotidienne de la méditation ainsi qu'aux exposés explicatifs qui encadreront cette pratique, ce stage sera aussi l'occasion de découvrir ou d'approfondir le lien intime qui relie l'existence individuelle de chacun à l'Universel.

## Programme quotidien :

|               |   |
|---------------|---|
| 8h - 9h       | Éveil corporel et méditation  |
| 9h - 9h30     | Petit déjeuner  |
| 10h - 11h15   | Participation aux tâches collectives (cuisine, ménage, jardinage)   |
| 11h15 - 12h45 | Causerie sur les principes du travail sur soi selon l'Adhyâtma Yoga |
| 13h - 14h     | Repas   |
| 14h - 15h30   | Temps personnel et/ou entretiens individuels                        |
| 15h30 - 17h   | Travail de groupe en rapport avec l'enseignement du matin           |
| 17h - 17h30   | Thé récréatif   |
| 18h - 19h30   | Séance de Hatha-Yoga  |
| 19h45-20h30   | Repas   |
| 20h45-22h30   | Soirée à thème, puis méditation nocturne                            |

## Les animateurs et l'enseignement

- **Yann et Anne-Marie Le Boucher :**

Yann est titulaire d'un doctorat de philosophie indienne et Anne-Marie d'un diplôme d'état d'infirmière. Ils enseignent le Yoga sur Rennes et les environs depuis près de trente cinq ans.

Formés en Inde aux différents aspects pratiques et théoriques de cette discipline millénaire, ils ont ensuite approfondi leurs connaissances en France, entre autres en devenant élèves d'Arnaud et de Denise Desjardins à partir de 1980.

C'est pourquoi, parallèlement à l'enseignement du yoga postural, ils mettent à la disposition des personnes intéressées leur expérience des aspects psychologiques et philosophiques de cette discipline, dans la ligne de l'Adhyâtma Yoga.

- **L'Adhyâtma Yoga :**

Ou "Yoga en direction du Soi" est la démarche enseignée par le maître indien *Swâmi Prajnânpad* (1891-1974) qu'Arnaud et Denise Desjardins ont, les premiers, contribué à faire connaître en France par leur différents ouvrages.

Directement issue du Védânta (la tradition philosophique indienne la plus prestigieuse), cette forme de Yoga a la particularité d'être à la fois très ancienne et pourtant tout à fait actuelle. Elle est en effet basée sur des principes simples que chacun peut vérifier par sa pratique, et non sur des croyances ou des dogmes.

- **Les principaux thèmes abordés durant le stage :**

- L'Eveil comme but ultime de la vie humaine.
- Les empêchements à l'Eveil : le mental et l'ego.
- Le travail sur l'aspect inconscient du mental.
- Le travail sur les désirs : de la satisfaction consciente à la liberté intérieure.

NB : Outre ces grands thèmes qui feront l'objet de causeries spécifiques, l'atelier de méditation sera l'occasion d'aborder par la pratique un certain nombre de notions connexes importantes, telles la vigilance et l'acceptation...

- **Lecture conseillée avant le stage**

"Le Védânta et l'Inconscient" d'Arnaud Desjardins, La Table Ronde.

## 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 28 juillet au 2 août

Ci-joint des arrhes de 100 € (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  , Pratiquant occasionnel  , Pratiquant 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 28 juillet au 2 août

Ci-joint des arrhes de 100€ (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  , Pratiquant occasionnel  , Pratiquant 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 :