



## Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

Juillet 2023

*Vous trouverez dans ce courrier estival les détails concernant **notre journée annuelle de retraite méditative du dimanche 17 septembre**, ainsi que l'annonce des principales dates de la rentrée (Assemblée Générale, première rencontre du groupe de soutien à la mise en pratique et séjours d'automne).*

**À votre attention** : Comme nous avons beaucoup de choses à organiser au moment de la rentrée, nous souhaitons impérativement connaître en avance le nombre des participants à la journée du 17 septembre. C'est pourquoi nous vous adressons ce courrier dès aujourd'hui, en vous demandant de bien vouloir y répondre avant le 31 août. Début septembre, nous adresserons un autre courrier uniquement aux personnes préinscrites à la rencontre du 17 septembre pour leur donner les derniers détails sur le programme de cette animation. Par ailleurs, tous les membres adhérents recevront vers la mi-septembre un courrier spécifique incluant la convocation officielle à l'Assemblée Générale du dimanche 1er octobre...

### Retraite silencieuse et méditation dimanche 17 septembre

Rappelons que cette animation est ouverte à toute personne en lien avec l'association, qui veut profiter de l'occasion offerte pour vivre une expérience d'intériorisation et de silence collectifs dans des conditions optimales. Elle est, en effet, conçue pour permettre aux participants de méditer aussi souvent et aussi longtemps qu'ils s'y sentent portés, les autres aspects de la vie à la Bertais étant, pour la circonstance, réduits au minimum (déjeuner réduit à des coupe-faim, pas de travail à l'extérieur, et tâches dans la maison réduites au strict nécessaire).

L'activité principale est constituée par un relais ininterrompu d'une douzaine de méditations individuelles "encadrées" par deux méditations collectives, selon l'emploi du temps détaillé que vous trouverez ci-après.

#### Conditions de participation

En venant à cette journée, vous acceptez par avance les quelques règles du jeu suivantes :

- Vous vous engagez à participer au minimum aux deux méditations collectives (dimanche matin en ouverture et dimanche fin d'après-midi en clôture).

- En dehors de ces deux temps collectifs, vous serez libre de participer ou non aux relais de méditations individuelles (par période de 30 minutes). Durant les temps où vous choisirez de ne pas méditer, il vous sera demandé de respecter un silence rigoureux. De la sorte, même si vous ne faites que deux méditations dans la journée, vous aurez au moins vécu cette journée dans le silence complet (*les smartphones et autres objets connectés -tablettes, etc- devront impérativement être ÉTEINTS*).
- Pendant ces moments libres, vous pourrez, à votre convenance, soit vous promener dehors, soit lire ou écrire, ou encore vous reposer, mais en aucun cas “travailler” (sauf séva minimal si vous faites partie de l’équipe organisatrice) et encore moins parler avec les autres participants. Il y aura deux temps de parole spécialement prévus pour vous permettre de vous exprimer (en début et en fin de journée). En dehors de ces deux temps, cette rencontre se veut l’occasion de vivre collectivement dans le silence de façon à ce que chacun puisse bénéficier de conditions optimales d’intériorisation.
- L’expérience proposée formant un tout cohérent, *il n’est pas possible de n’y participer que pour une demi-journée*.
- Les personnes qui viennent de loin sont invitées à arriver la veille au soir et à loger sur place (si vous êtes concerné(e) merci de le signaler lors de votre inscription).

### **Programme de la journée :**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samedi</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15h-17h         | Préparation du lieu par l’équipe organisatrice                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17h-17h30       | Thé                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 17h30-19h30     | Arrivée possible des personnes souhaitant dormir sur place mais non disponibles l’après-midi                                                                                                                                                                                                                     |
| 20h             | Repas de galettes, auto-géré par les personnes restant dormir sur place                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dimanche</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9h45            | Accueil des participants                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10h -10h30      | Présentation de la journée et des participants (tour de groupe)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10h45-11h       | <b>Première méditation collective</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11h-17h         | Relais de méditations individuelles (par sessions de 30 minutes)                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17h-17h15       | <b>Dernière méditation collective</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17h15-18h       | Tour de groupe bilan et synthèse de la journée                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| NB              | <i>Pour vous donner l’opportunité d’un mini-jeûne (ainsi que pour simplifier l’organisation) nous ne prévoyons pas de repas le dimanche midi. Des fruits frais, du pain et du fromage ainsi que des boissons chaudes ou froides seront disponibles en libre-service toute la journée en guise de coupe-faim.</i> |

Nous avons donc besoin sur place d’une petite équipe de volontaires *dès le samedi après-midi 16 septembre à partir de 15h* pour le ménage, l’installation de la salle et la gestion de l’intendance, équipe qui aura aussi à se répartir les quelques tâches pratiques nécessaires au bon déroulement de la journée du dimanche. Si vous êtes partant(e), merci de le signaler lors de votre inscription.

### **Inscriptions :**

Merci de vous inscrire en ligne (démarche entièrement gratuite ne nécessitant pas l’usage d’une carte bleue), car c’est le moyen le plus simple pour nous de gérer le quota de participants. Pour cela, utilisez soit le lien présent sur la page d’accueil de notre site, soit directement celui indiqué ci-contre.

<<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/samedi-seva-et-dimanche-meditation-et-retraite-silencieuse-septembre-2023>>

En cas d’impossibilité technique à utiliser ce moyen, contactez le secrétariat de l’Association par téléphone au 02 99 39 59 21

## **Participation financière**

- Comme à l'habitude, cette animation n'est pas tarifée, mais il vous sera proposé en fin de journée **de faire une donation à l'Association** d'un montant laissé à votre appréciation.
- N'envoyez pas d'argent à l'avance, mais prévoyez de quoi régler sur place (chèque ou espèces).
- Si vous dormez sur place le samedi soir, la nuitée et le petit déjeuner du dimanche matin seront à régler en sus aux conditions habituelles

## **Matériel à apporter**

- Votre châle de méditation
- Une paire de chaussons (pour minimiser les bruits dans la maison)
- Du papier et un stylo, si vous souhaitez prendre des notes sur votre vécu durant le week-end.
- Facultativement, un baladeur (si vous souhaitez écouter individuellement une causerie d'Arnaud sur la méditation durant les temps libres)

## **Commémoration du décès d'Arnaud jeudi 10 août**

Si vous n'avez pas déjà prévu de participer à la journée spéciale organisée à Hauteville à l'occasion du douzième anniversaire du départ d'Arnaud, nous vous invitons à venir partager avec nous de façon plus modeste un « journée d'ashram » à La Bertais, le jeudi 10 août de 9h30 à 18h30.

Comme un séjour de travail individuel sera alors en cours, vous serez accueilli le matin par l'équipe d'animation du séjour et intégré aux retraitants dont vous suivrez le programme le temps de la journée.

- Accueil à 9h30
- Ecoute d'une causerie enregistrée d'Arnaud vers 9h45,
- Séva collectif de 11h à 12h30
- Déjeuner en silence à 13h
- Yoga nidra ou repos personnel : 14h
- Lecture silencieuse de passages des livres d'Arnaud et ou suite de la causerie du matin
- Thé convivial à 17h
- Méditation collective guidée par la voix d'Arnaud : 17h45
- Fin des activités commémoratives vers 18h30

Pour participer à cette journée, merci de vous inscrire en ligne (démarche entièrement gratuite ne nécessitant pas l'usage d'une carte bleue), de façon à nous permettre de gérer le nombre de repas à prévoir. Pour cela, utilisez soit le lien présent sur la page d'accueil de notre site, soit directement celui indiqué ci-contre.

<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/journee-de-commemoration-2023-du-deces-d-arnaud>

En cas d'impossibilité technique à utiliser ce moyen, contactez le secrétariat de l'association par téléphone au 02 99 39 59 21

NB : il vous sera proposé de faire sur place une donation pour cette animation spécifique.

## Nos rendez-vous de la rentrée

Merci de prendre dès à présent note des dates suivantes, les détails concernant ces activités vous étant donnés dans la Lettre de mi-septembre :

- Samedi 30 septembre : après-midi séva (préparation de la journée AG de dimanche)
- Dimanche 1<sup>er</sup> octobre : journée Assemblée Générale
- Samedi 14 octobre : après-midi séva + rencontre autour de l'Enseignement
- Dimanche 15 octobre : reprise du GSMP première rencontre
- du Lundi 23 octobre au samedi 4 novembre : séjour de travail individuel de la Toussaint
- du Jeudi 28 décembre au samedi 6 janvier 2024 : séjour intensif de travail individuel (10 jours non-stop)

En vous souhaitant un bon été.

*Yann, Anne-Marie et le Conseil d'Administration*



### Itinéraire d'accès à La Bertais

De Rennes, prendre la rocade nord jusqu'à la sortie **Betton**. Suivre la voie express qui passe à hauteur de **Betton** (désormais dévié) et poursuivre en direction de **St Aubin d'Aubigné** (désormais dévié). Poursuivre en direction de **Sens de Bretagne**, situé à 30 km de Rennes. À la hauteur du carrefour pour **Sens**, prendre à droite la direction de **Vitré** et de **L'A 84-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".

