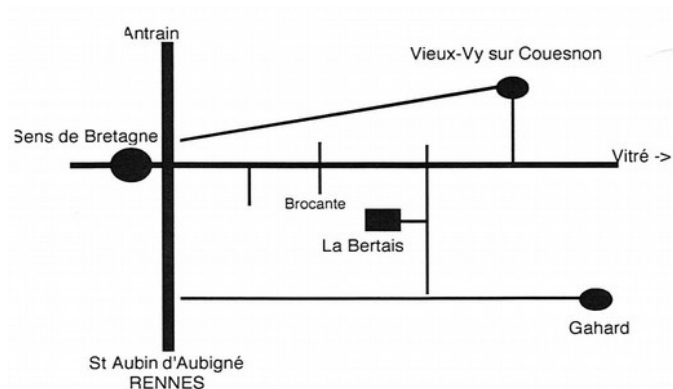


COMMENT VENIR ?



Au départ de Rennes, prendre la rocade Nord et sortir à Betton. Prendre la voie Express en direction de Betton et continuer jusqu'à Sens de Bretagne. A hauteur de Sens, tourner à droite en direction de Vitré et de l'A84 pour CAEN. Faire environ 1km dans la campagne, 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 ».



Contact Christophe Bégot

- 06 99 203 213 -

Email : yoga@christophe-begot.fr

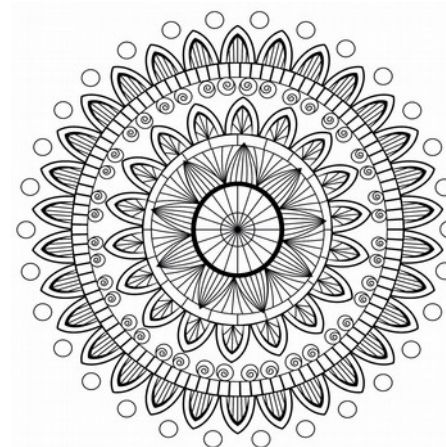
Site web : yoga.christophe-begot.fr

Afin de protéger notre environnement, merci de recycler ce document
ou de le rapporter là où vous l'avez trouvé.

NIYAMA

RETRAITE DE YOGA

animée par Christophe Bégot



3 jours résidentiels
du ven. 27 au dim. 29 août 2021

Centre de Yoga de La Bertais
à 35 km au nord de Rennes

Contact Christophe Bégot

- 06 99 203 213 -

Email : yoga@christophe-begot.fr

Site web : yoga.christophe-begot.fr

Afin de protéger notre environnement, merci de recycler ce document
ou de le rapporter là où vous l'avez trouvé.

PRÉSENTATION

Pour cette retraite de trois jours vers soi-même, nous vous accueillons dans le cadre apaisant du centre de La Bertais dédié au yoga, un lieu qui invite notre dimension profonde à se dévoiler. Le séjour est ouvert aux personnes souhaitant découvrir ou approfondir la pratique du yoga.

Le **Yogasūtra de Patañjali**, poétiquement traduit par 'Le collier de perles du Yoga', est le plus ancien texte qui nous soit parvenu, traitant du yoga de manière structurée et détaillée. Je vous invite à l'explorer ensemble et découvrir ainsi, quel sens il peut prendre pour chacun d'entre nous et sous quels aspects nous pourrions éventuellement nous en inspirer dans nos vies contemporaines. Patañjali, après l'énoncé du but ultime, nous présente une discipline bien plus vaste que les postures (āsana), les respirations (prānāyāma) ou encore la méditation (dhyāna). Cette semaine sera consacrée au 2ème membre, **niyama**, les règles personnelles.

La vie du groupe sera rythmée par des temps de méditation, de yoga postural, de repas conviviaux préparés et partagés ensemble, de relaxations guidées, de présentations théoriques, de soirées à thème et de temps libres.

ANIMATEUR

Christophe a étudié le Yogasūtra dans le cadre de la formation de professeur de yoga au CEFYTO sous la direction de Rodolphe MILLIAT et d'autre part, avec Yann LE BOUCHER lors de conférences, de groupes de réflexion et d'entretiens. Depuis plusieurs années, Christophe enseigne le yoga et la méditation. Il anime également des séminaires sur le thème de la santé pour des groupes de jeunes retraités.

ORGANISATION

Accueil le **vendredi à 9h00**, fin du séjour le **dimanche à 17h00**.

Programme de la journée du samedi

- 07h30 – Méditation & Mantras
- 09h00 – Pratique du Yoga
- 11h00 – Brunch
- 12h00 – Seva volontaire (vaisselle, rangement, cuisine...)
- 13h00 – Temps libre en silence (Lecture / Mandala / Marche...)
- 13h30 – Relaxation guidée ou temps libre
- 14h00 – Etude du Yogasūtra
- 16h00 – Pratique du Yoga
- 17h00 – Thé
- 19h30 – Dîner en silence
- 21h00 – Soirée à thème (film, lecture, temps de partage)
- 22h30 – Méditation



Le nombre de repas par jour est de deux afin de permettre au corps de se reposer et de favoriser les bénéfices de la pratique. Des fruits frais et secs seront à votre disposition tout au long de la journée en cas de besoin.

Ce séjour est l'occasion de faire une coupure avec le monde ordinaire. Pour cette raison, nous vous inviterons à éteindre vos téléphones et autres moyens de communication avec l'extérieur. En cas d'urgence, vos proches pourront me laisser un message sur mon téléphone portable que je consulterai chaque jour.

Si vous dormez en chambre, prévoyez d'apporter un drap-housse de lit pour une personne, une taie d'oreiller et un sac de couchage ou des draps.