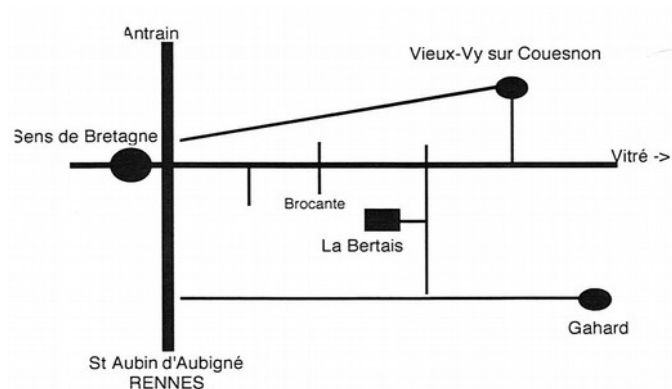


## COMMENT VENIR ?



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 zoom, 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](mailto:yoga@christophe-begot.fr)

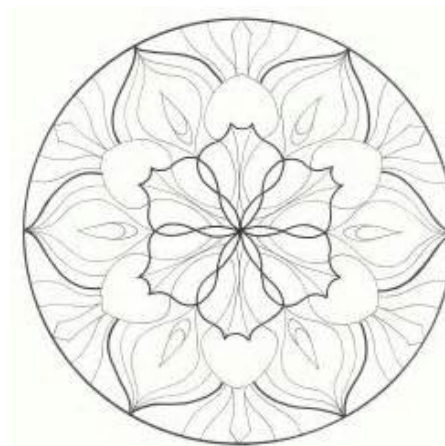
Site web : [yoga.christophe-begot.fr](http://yoga.christophe-begot.fr)

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

# PRĀṆĀYĀMA

## RETRAITE DE YOGA

*animée par Christophe Bégot*



**3 jours résidentiels**  
**du sam. 9 au lun. 11 février 2019**

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](mailto:yoga@christophe-begot.fr)

Site web : [yoga.christophe-begot.fr](http://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 Pranayama est le terme sanskrit qui regroupe les techniques de respiration du Yoga traditionnel. Ces exercices calment l'agitation du mental, la conscience se clarifie et avec une pratique régulière, une concentration plus stable et durable s'installe. Le corps et ses différents organes dont le cerveau se détendent, se dynamisent et se ressourcent.

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

Afin de vous accompagner au mieux, durant le séjour, vous avez la possibilité de demander un entretien individuel.

## ANIMATEUR

Christophe s'est formé aux techniques respiratoires du yoga, principalement avec Rodolphe Milliat, auteur du traité de Pranayama "*Le passage du souffle*", ayant lui-même reçu les enseignements de yogis indiens. 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 **samedi à 9h00**, fin du séjour le **lundi à 18h00**.

Programme de la journée du dimanche

- 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 Prānāyāma
- 16h00 – Pratique du Prānāyāma
- 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.