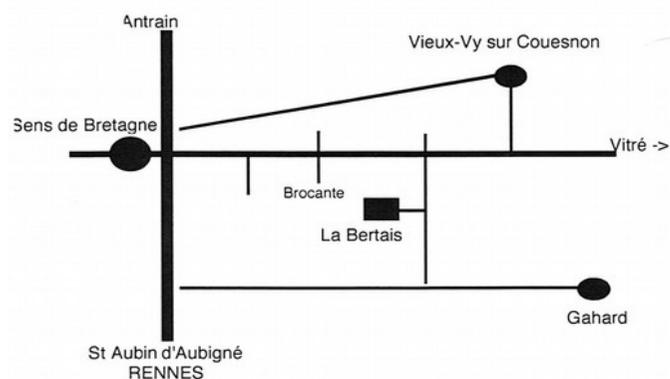


COMMENT VENIR ?



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.

BHAGAVAD-GĪTĀ

RETRAITE DE YOGA

animée par Christophe Bégot



5 jours résidentiels
du lun. 24 au ven. 28
août 2020

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.

PRÉSENTATION

Pour cette retraite de cinq 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.

La *Bhagavad-Gītā* est une œuvre de la littérature spirituelle de l'humanité. Elle guide au quotidien des millions d'humains depuis des siècles. Au cœur du *Mahābhārata*, le dialogue entre Krishna et Arjuna, décrit le dilemme auquel est confronté ce dernier. Comment vivre, agir dans ce monde et contribuer positivement à son environnement ? Comment prendre les décisions qui vont nous faire grandir et nous rendre heureux ? Quel est le but et le sens de la vie ? Je vous invite à me rejoindre et découvrir les réponses que Krishna apporte à ces questions que son ami Arjuna se pose.

La vie du groupe sera rythmée par des temps de méditation, de yoga postural, de repas conviviaux préparés et partagés ensemble, de relaxations guidées, d'études de texte, 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 a étudié le *Bhagavad-Gītā* avec Rodolphe Milliat lors de sa formation de professeur de yoga, lors de retraites avec Babacar Khane Yogi et lors de conférences Swamini Umananda. Depuis plusieurs années, Christophe enseigne le yoga et la méditation.

ORGANISATION

Accueil le **lundi à 9h00**, fin du séjour le **vendredi à 18h00**.

Programme d'une journée

- 07h30 – Méditation & Mantras
- 09h00 – Pratique du Haha-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 de la Bhagavadgītā
- 16h00 – Pratique du Hatha-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.