



Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

avril 2016

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant le séminaire des 30 avril et 1er mai avec **Alain et Corinne Bayod**, celles concernant le stage « Oser le clown » avec **Sabine Pigeon** des 13-14-15 mai, ainsi que le calendrier des activités de l'été.

Nous vous communiquons aussi dès aujourd'hui la date de notre week-end annuel de méditation qui aura lieu un peu plus tôt que d'habitude soit les **10 et 11 septembre**. Notre assemblée générale annuelle se tiendra, quant à elle, trois semaines plus tard, soit le **2 octobre**. Merci de prendre déjà bonne note de ces deux dates qui feront l'objet d'un courrier plus détaillé au tout début de septembre...

Séminaire avec Alain et Corinne Bayod des 30 avril et 1er mai

La perspective de recevoir une fois de plus nos amis Alain et Corinne à La Bertais nous réjouit tout particulièrement et nous espérons que vous serez nombreux à profiter avec nous de cette nouvelle opportunité de rencontre et de partage qu'ils nous offrent.

Cependant, du fait des graves difficultés de santé auxquelles Alain doit actuellement faire face, il n'est pas encore certain qu'il puisse faire le déplacement jusqu'à nous. Et comme le calendrier de son protocole de soins (chimiothérapie) ne sera pas connu avant une dizaine de jours, nous vous proposons l'arrangement suivant :

- Selon la demande explicite d'Alain et Corinne, nous lançons l'organisation de ce week-end et nous vous demandons donc de vous y inscrire dès à présent, comme s'il devait avoir lieu normalement.

- Dès qu'Alain et Corinne seront en mesure de nous confirmer ou non leur venue, nous préviendrons les inscrits (mais il se peut que cela n'intervienne que quelques jours avant le séminaire).

- Au cas où Alain et Corinne seraient amenés à renoncer à leur déplacement, Anne-Marie et moi assurerons une animation de remplacement que nous concevrons en concertation avec eux. Dans ce cas, nous laisserons aux inscrits la liberté de confirmer ou non leur participation au week-end.

Souhaitant que chacun comprenne le caractère particulier de la situation et accepte de ce fait les conditions quelque peu inhabituelles de notre organisation, nous nous réjouissons quoi qu'il en soit de la perspective de vous revoir nombreux à cette occasion.

Yann et Anne-Marie

PS : Pour plus de détails sur l'état de santé d'Alain, consultez son blog et en particulier cet article : <http://ipapy.blogspot.fr/2016/03/cher-blog.html>

- Horaire et Programme indicatif du séminaire

Activités communes : le samedi matin 30 avril de 10h à 17h45 et le dimanche 1^{er} mai de 9h45 à 17h.

Équipe organisatrice : du vendredi 29 avril à partir de 9h30 (ou après) au dimanche 1er mai vers 18h30 (cf. coupon-réponse).

Samedi

10h00	Accueil des participants à La Bertais.
10h30	1ère rencontre avec Alain et Corinne (Introduction et questions réponses)
12h45	Repas (buffet)
14h15	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h45	2ème rencontre avec Alain et Corinne (sous forme de questions réponses et/ou d'atelier)
16h30	Thé
17h15	Méditation guidée par Alain ou Corinne (Activité facultative, port du châle de méditation recommandé.)
17h45	Fin des activités communes de la première journée

Dimanche

9h45	Accueil des participants à la Bertais.
10h00	Méditation guidée par Alain ou Corinne (Cette activité est facultative. Attention : si vous décidez d'y participer, veuillez arriver à la Bertais suffisamment en avance. Port du châle de méditation recommandé.)
10h45	3ème rencontre avec Alain et Corinne (sous forme de questions réponses et/ou d'atelier)
12h45	Repas (buffet)
14h	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h30	4ème rencontre avec Alain et Corinne (sous forme de questions réponses et/ou d'atelier)
16h30	Thé conclusif
17h00	Fin des activités communes et rangement

NB: Les activités de ce week-end n'étant pas publiques, seuls les membres de l'Association ou les personnes nommément invitées par ce courrier seront admises à y participer. Les dérogations éventuelles ne pouvant se faire qu'avec l'autorisation de Yann et Anne-Marie, ne prenez pas l'initiative d'amener une tierce personne à La Bertais sans leur accord préalable. Par ailleurs, si, étant déjà venu à La Bertais vous n'êtes pas encore membre de l'Association, une adhésion annuelle de "sympathisant" (cotisation de 46 €) vous sera demandée (seules les personnes dont c'est la première venue peuvent se dispenser de cette adhésion).

- Participation financière :

Week-end complet incluant l'animation, les thés et les repas de midi = 98€.

Une seule journée (incluant le repas de midi) = 50€.

Pour le buffet du samedi midi, merci de préciser, sur le coupon-réponse, si vous pouvez ou non apporter une tarte ou quiche végétarienne salée. En cas de réponse positive, vous pouvez déduire 6€ du montant de votre participation au week-end (nous vous recontacterons pour confirmation).

Par ailleurs et comme d'habitude, en cas de réelle difficulté financière, un arrangement peut être trouvé. Mais pour en bénéficier, il vous est demandé de le signaler à l'avance sur votre coupon-réponse.

- Hébergement :

L'hébergement sur place sera réservé aux membres de l'équipe organisatrice arrivant à La Bertais dès le vendredi. Prière d'arriver sur place le matin à 9h30 ou, si cela n'est pas possible, de bien indiquer votre heure d'arrivée (repas possible sur place le midi et le soir avec l'équipe organisatrice).

Si vous habitez Rennes ou à proximité de La Bertais et que vous disposez de places pour loger les participants les plus éloignés, merci de vous proposer sur le coupon-réponse.

De même, si vous venez de loin et souhaitez bénéficier d'un tel mode d'hébergement " amical ", signalez-le sur votre coupon-réponse : dans la mesure de l'offre, nous vous mettrons alors en relation avec un logeur bénévole.

Il est aussi possible de loger à proximité immédiate de La Bertais, en chambres d'hôtes ou à l'hôtel, la liste des principaux hébergements payants disponibles se trouvant sur le site de La Bertais, rubrique « infos pratiques ».

- Autres points pratiques :

Pour les méditations du samedi et du dimanche, pensez à amener votre châle si vous en avez un. Notez aussi que nous ne sommes pas en mesure d'assurer la garde des enfants. Les parents concernés devront donc prendre d'autres dispositions en conséquence.

Pour participer à ce séminaire, merci de renvoyer au plus vite le coupon-réponse avec votre règlement à l'adresse indiquée dans l'entête du coupon.

NB : étant donné les circonstances particulières (incertitude concernant l'état de santé d'Alain) les désistements liés à l'absence éventuelle d'Alain et Corinne ne donneront lieu à aucune retenue, seuls étant encaissés les chèques des personnes qui auront effectivement participé à ce week-end.

Depuis toujours, Sabine aime rire et faire rire. Au point qu'elle a fini par en faire profession ! Elève d'Arnaud et épouse de Jean-Louis Pigeon (ancien responsable de l'aménagement des ashrams d'Ardenne et de Hauteville), Sabine a suivi une formation artistique poussée (théâtre, musique, chant, vidéo...) et s'est spécialisée depuis les années 2000 dans ce qu'elle appelle « le travail du clown » qu'elle vous présente ci-dessous. Sabine intervient, entre autres, régulièrement à Terre du Ciel et dispose d'un site web sur lequel elle présente plus en détail son parcours personnel et son travail : <http://clownchemindevie.free.fr>

Le Clown...un Chemin de Vie...

Son regard me permet, depuis longtemps, de privilégier la distance de l'humour dans les situations quotidiennes et ainsi de rester du côté du Vivant.

Je vous propose ce stage pour tenter de trouver en vous d'où part ce regard sur le monde et de goûter combien notre humanité -toute simple- est profondément réjouissante.

Nous commencerons chaque séance de travail par une mise en corps et en voix. Suivront ensuite des exercices pour solliciter l'imaginaire... afin d'être disponibles pour explorer les improvisations.

Chacun de nous est unique, le Clown permet de donner toute sa place à cet être « merveilleux » que nous sommes...!

Des années de travail dans le théâtre, la danse, les arts martiaux, le chant, les techniques de communication m'amènent aujourd'hui à utiliser de nombreux outils pour partager avec un grand plaisir ma vision du travail de Clown, intimement associée à mon cheminement intérieur.

Merci de venir avec une tenue souple pour les échauffements et aussi quelques habits fantaisie (vestes, pantalons, chaussures, foulards...) à mettre en commun pour d'éventuels costumes. Je viens avec les nez et les chapeaux !

- Informations pratiques :

Horaires : le vendredi soir 13 mai de 19h à 22h, le samedi 14 mai de 9h à 19h et le dimanche 15 mai de 9h à 18h.

Le stage formant un tout, il doit être suivi dans son intégralité (de vendredi soir à dimanche après midi). Le groupe sera limité à 20 personnes maximum.

Participation financière :

Animation = 200€.

Hébergement facultatif sur place (dans la limite des places disponibles) au tarif habituel (membre ami =18 € par nuit, membre sympathisant ou non-adhérent = 32€ par nuit, camping-car ou tente, demi tarif).

Frais de repas (obligatoires le midi, facultatifs le soir si vous n'êtes pas hébergé(e) sur place) = 12€ par repas. Petits déjeuners (facultatifs si vous n'êtes pas hébergé(e) sur place) = 3€ par petit déjeuner. Les frais de repas seront à régler obligatoirement en espèces. Attention, il n'y aura pas de repas organisé le vendredi soir, mais seulement une collation légère qui sera servie vers 21h.

Par ailleurs, si, étant déjà venu à La Bertais vous n'êtes pas encore membre de l'association, une adhésion annuelle de "sympathisant" (cotisation de 46 €) vous sera demandée (seules les personnes dont c'est la première venue peuvent se dispenser de cette adhésion).

Précisions concernant l'hébergement :

L'hébergement sur place sera en priorité réservé aux personnes habitant le plus loin de La Bertais, les autres étant invitées à rentrer chez elles le soir à l'issue des activités.

Si vous habitez Rennes ou à proximité de La Bertais et que vous disposez d'une place pour loger un participant plus éloigné, merci de vous proposer sur le coupon-réponse (même si vous ne participez pas au stage !).

De même, si vous venez de loin et souhaitez bénéficier d'un tel mode d'hébergement " amical ", signalez-le sur votre coupon-réponse : dans la mesure de l'offre, nous vous mettrons alors en relation avec un logeur bénévole.

Il est aussi possible de loger à proximité immédiate de La Bertais, en chambres d'hôtes (liste actualisée disponible sur le site de la Bertais) ou encore dans le petit hôtel de Sens de Bretagne, la localité voisine.

Inscriptions :

Pour participer à ce séminaire, merci de recopier le verso de cette page et de le renvoyer avec votre règlement à l'adresse indiquée dans l'entête du coupon. Les 20 places seront attribuées par ordre d'arrivée des inscriptions et en cas de surnombre, nous préviendrons les personnes concernées le plus tôt possible.

Coupon-Réponse

À recopier et à renvoyer à Alain Silvert, secrétariat des Amis de La Bertais, 13 rue du Vieux Moulin, 22400, LAMBALLE

Nom & Prénom :

Adresse :

e-mail : N° de tél :

1. Inscription au séminaire avec Alain et Corinne Bayod des 30 avril et 1er mai

a) Je participerai aux rencontres des samedi 30 avril et dimanche 1er mai : oui / non

- Je serai présent(e) à la **totalité du WE** et verse donc ma participation de 98€ ☐
- Je serai présent(e) **uniquement le samedi** et verse donc ma participation de 50€ ☐
- Je serai présent(e) **uniquement le dimanche** et verse donc ma participation de 50€ ☐
- N'ayant pas encore réglé mon adhésion à l'association, je joins par chèque séparé ma cotisation de membre (46€) ☐

b) Je suis volontaire pour apporter une tarte ou quiche végétarienne salée pour le samedi midi : **oui / non**

Si oui, déduisez 6 € de votre règlement du week-end qui sera donc de 92€ (totalité du week-end) ou de 44€ (samedi seul).
Nous vous recontacterons par mail ou téléphone pour confirmer votre participation à la constitution du buffet.

c) Je suis volontaire pour faire partie de l'équipe organisatrice : **oui / non**

- Dans l'affirmative, je serai présent dès le vendredi matin 9h30 ☐ ou le vendredi après-midi à 14h30 ☐
- Autre cas, précisez votre heure d'arrivée sur place :

Faisant partie de l'équipe organisatrice, je souhaite être hébergé(e) sur place : vendredi soir ☐ ; samedi soir ☐ ; dimanche soir ☐

d) Hébergement hors de La Bertais :

- Habitant à proximité de La Bertais ou sur Rennes, je peux héberger un ou deux participants le samedi soir ☐
- Venant de loin, je souhaite bénéficier d'un hébergement amical près de La Bertais ou sur Rennes ☐

2. Inscription au stage « Clown » avec Sabine Pigeon des 13-14-15 mai

a) Je participerai au stage « Clown » des vendredi 13, samedi 14 et dimanche 15 mai : oui / non

- Je verse ma participation aux frais d'animation de 200€ (à l'ordre de Sabine Pigeon) ☐

b) Hébergement

- Je demande à être hébergé(e) à la Bertais aux conditions et tarifs habituels : ☐

(Vous prendrez la totalité de vos repas et de vos petits déjeuners à La Bertais, soit 42€ à régler en espèces sur place -plus l'hébergement-)

- Je prévois de gérer moi-même mon hébergement (retour chez moi ou à l'hôtel ou en chambre d'hôtes) : ☐

(Vous serez compté par défaut uniquement pour les deux repas de midi (samedi et dimanche) soit 24€ à régler en espèces sur place).

- Habitant à proximité, je peux héberger un ou deux participants chez moi le vendredi et le samedi soir ☐

- Venant de loin, je souhaite bénéficier d'un hébergement amical près de La Bertais ou sur Rennes ☐

(Vous serez compté par défaut uniquement pour les deux repas de midi (samedi et dimanche) soit 24€ à régler en espèces sur place).

3. Inscription à la journée-chantier du samedi 18 juin

- Je serai présent(e) à la **totalité du la journée** (de 10h à 18h) ☐
- Je serai présent(e) **uniquement une demi-journée aux heures que j'indique ci-dessous** : ☐
heure d'arrivée => heure de départ =>
- Faisant partie du GSMP, je souhaite dîner et dormir sur place le samedi soir ☐

4. Je souhaite recevoir un dépliant « Stage d'été » avec Yann et Anne-Marie (25 au 30 juillet) ☐

5. Je participerai à la journée de commémoration du départ d'Arnaud le 10 août à la Bertais. ☐

6. Demande d'aménagement tarifaire*

- Etant en position financière difficile, je souhaite bénéficier d'un aménagement tarifaire pour les activités suivantes :
- Week-end avec Alain et Corinne Bayod ☐ ; Stage Clown avec Sabine Pigeon ☐ ; Stage d'été avec Yann et A-Marie ☐

* Si vous cochez une case de cette rubrique, nous vous recontacterons pour convenir de l'aménagement le plus juste en rapport avec votre situation.

Date et Signature :

Chantier du samedi 18 juin

La Bertais a besoin de vous ! Voilà un moment en effet que nous n'avons pas organisé de chantier collectif et de ce fait plusieurs projets d'aménagement et/ou d'embellissement de notre ashram sont « en souffrance ».

Pour remédier à cela, nous vous invitons à participer nombreux à la journée du samedi 18 juin de 10h à 18h (possibilité d'arriver la veille au soir et de loger gratuitement sur place).

Ce chantier visera principalement deux objectifs : poursuivre la rénovation en cours de la pièce située au-dessus de la cuisine et entretenir les espaces verts qui, en cette période de l'année demandent beaucoup de main-d'œuvre. Si le nombre de participants le permet d'autres tâches seront aussi programmées (peintures extérieures...)

Le travail manuel sera conduit dans l'esprit d'un séva, avec des temps de *rappel de soi*, et sera encadré le matin et le soir par une méditation collective.

Selon vos disponibilités vous pouvez participer à la journée entière ou seulement à la demi-journée (dans ce cas, soyez sur place le matin à 10h ou l'après-midi à 14h30).

Le samedi midi, le repas sera « tiré du sac » des participants qui seront contactés en temps voulu à ce sujet.

NB : étant donné que la dernière rencontre du GSMP aura lieu le lendemain, les personnes qui le souhaitent peuvent prévoir de rester dîner et dormir sur place (dans la limite des places disponibles)

Pour participer à cette journée-chantier **merci de renvoyer le coupon-réponse à l'adresse du secrétariat de l'Association, indiquée dans l'entête du coupon** (ou de vous inscrire en téléphonant à Alain Silvert, au moins huit jours avant le chantier, en utilisant le n° dédié à la réservation des séjours : 06 41 66 67 59).

Commémoration du départ d'Arnaud, le mercredi 10 août

Arnaud a « quitté son corps » le 10 août 2011 au soir. Comme chaque année depuis lors, une commémoration aura lieu à Hauteville, à laquelle nous encourageons ceux et celles d'entre vous qui le souhaitent à participer (réservé aux membres de Hauteville). De notre côté, animant alors un séjour résidentiel à La Bertais, nous ne pourrons pas, cette fois-ci, consacrer une journée spécifique à cette commémoration. Mais à minima, nous vous offrirons la possibilité de venir passer *la journée du 10 août* à La Bertais afin de vous y recueillir dans le souvenir de notre maître. Selon le nombre de personnes concernées, nous proposerons un programme spécifique aux volontaires, en marge de celui du séjour (méditations, lectures et partages).

Si vous êtes concerné(e), merci de nous le faire savoir **à l'aide du coupon-réponse** (ou de vous inscrire en téléphonant à Alain Silvert au moins dix jours avant la commémoration, en utilisant le n° dédié à la réservation des séjours : 06 41 66 67 59).

Calendrier de l'été à la Bertais

1. Séjours résidentiels et travail sur l'inconscient

Pour mémoire, rappelons que ces séjours s'adressent en priorité à ceux et celles qui souhaitent bénéficier d'entretiens individuels, soit pour faire un travail de mise à jour de l'inconscient (lying), soit pour approfondir les autres aspects de l'enseignement issu de Swâmi Prajñānpad (sitting). Cependant, il est aussi tout à fait possible de participer à ces séjours en tant que simple retraitant (voir plus bas).

Dates proposées jusqu'en septembre 2016 :

- 1^{ère} semaine : du lundi 27 juin à 9h30 au samedi 2 juillet vers 18h30.
- 2^{ème} semaine : du lundi 1er août à 9h30 au samedi 6 août vers 18h30.
- 3^{ème} semaine : du lundi 8 août à 9h30 au samedi 13 août vers 18h30 (incluant la journée de commémoration d'Arnaud)
- 4^{ème} semaine : du lundi 15 août à 9h30 au samedi 20 août vers 18h30
- 5^{ème} semaine : du lundi 19 septembre à 9h30 au samedi 25 septembre vers 18h30.

A chaque fois, possibilité d'arriver sur place dès le soir précédent le séjour et/ou de rester dormir sur place le soir après la fin du séjour.

Réservation : Les inscriptions aux différents séjours se font désormais auprès d'Alain Silvert qui se tient à votre disposition du **lundi au vendredi** entre **10h et 18h** sur un numéro de téléphone dédié : le **06 41 66 67 59** (En dehors des plages de permanence, laissez votre message sur le répondeur téléphonique).

Conditions de participation :

Rappelons que, selon Arnaud, *pour être fructueux, les lyings doivent être entrepris de façon quotidienne sur un laps de temps le plus long possible* (lui-même étant resté trois mois d'affilée auprès de Swâmiji). C'est pourquoi, il n'est pas possible de faire des lyings sans séjourner au moins pour une semaine entière à la Bertais.

Par contre, en ce qui concerne les entretiens de clarification (sittings), leur nombre et leur périodicité étant fonction de la nécessité de chacun, il est possible, pour ce type de travail, d'envisager un séjour plus court. En outre, il est aussi possible de participer aux séjours résidentiels comme simple "retraitant", c'est-à-dire en bénéficiant des activités collectives (méditations, écoutes de causeries, réunions de partage et d'enseignement, etc.) sans avoir d'entretien individuel. Dans ces deux derniers cas (travail individuel sous forme de sittings ou retraite sans entretien), des séjours de moins d'une semaine sont envisageables, mais il vous est alors demandé de bien faire coïncider soit votre arrivée soit votre départ avec les dates communes.

Exemple, *1er cas* : une arrivée libre implique un départ le samedi en fin d'après-midi.

2ème cas : une arrivée le lundi matin permet un départ libre.

A noter : Les personnes n'ayant encore jamais fait de séjour de travail individuel à La Bertais peuvent demander à Georges la brochure spécifique de présentation de ces séjours où elles trouveront toutes les informations complémentaires (programme quotidien, participation financière etc).

2. Le stage d'été avec Yann et Anne-Marie :

Il reste des places dans le stage à thème que Yann et Anne-Marie animeront du lundi 25 juillet au samedi 30 juillet.

Celui-ci a pour intitulé « *Yoga et travail sur soi* », et est en fait consacré à faire découvrir aux participants les **4 piliers de l'Adhyâtma Yoga**. Il est donc, comme à l'habitude, plutôt destiné à des personnes nouvelles voulant découvrir les bases de l'enseignement d'Arnaud. Ceci dit, l'expérience a montré que certaines personnes déjà au fait de cet enseignement tirent grand profit de cette présentation synthétique de la voie d'Arnaud et de Swâmiji et les « anciens » sont donc aussi les bienvenus...

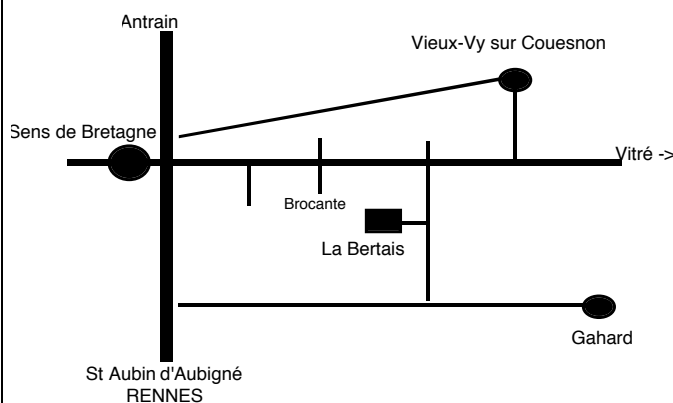
La brochure donnant toutes les informations complémentaires sur ce stage est disponible en téléchargement sur le site de la Bertais : <http://www.labertais.org/activites/stages-dete/>

Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, vous pouvez demander à en recevoir un exemplaire papier via le coupon-réponse joint à ce courrier.

Itinéraire d'accès à La Bertais

De Rennes, à partir de la rocade Nord prendre la **sortie n°15 vers Betton** (désormais dévié) et poursuivre tout droit sur la 4 voies en direction de **St Aubin d'Aubigné** (aussi 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'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 : 02 99 39 59 21



RAPPEL: C'est désormais **Alain Silvert** qui reçoit les coupons-réponses pour toutes les activités ainsi que les inscriptions téléphoniques aux séjours.

Pour renvoyer votre coupon-réponse, merci d'utiliser uniquement l'adresse suivante :

M. Alain SILVERT, 13 rue du Vieux Moulin, 22400 LAMBALLE.

Pour réserver un séjour : **06 41 66 67 59** (du lundi au vendredi entre 10h et 18h)

Dans les autres cas, pour joindre l'association, utilisez le n° fixe de La Bertais : **02 99 39 59 21**

Site web : www.labertais.org

Adresse postale (à ne pas utiliser pour les inscriptions aux activités) :

Les Amis de La Bertais-Vassot, La Bertais, 35490 VIEUX-VY SUR COUESNON