



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

Mai 2017

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant le séminaire des 27 et 28 mai avec **Thierry Martin**, 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 les **16 et 17 septembre**. Notre assemblée générale annuelle se tiendra, quant à elle, deux semaines plus tard, soit le **dimanche 1er 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 Thierry Martin des 27 et 28 mai

*Pour ceux et celles qui ne le connaissent pas encore, sachez que Thierry a connu Arnaud dès le temps du Bost car sa mère faisait partie des premières élèves d'Arnaud. Par la suite, étant un des meilleurs amis d'Emmanuel il a été associé d'assez près à la vie de famille d'Arnaud avant de demander à celui-ci de le guider à son tour sur le chemin de l'Adhyâtma-Yoga. C'est au moment de l'ouverture d'Hauteville qu'Arnaud lui a proposé de venir le seconder comme « directeur administratif », poste qu'il a occupé de nombreuses années jusqu'à ce qu'Arnaud lui demande en 2010 de participer à la retransmission de l'Enseignement aux côtés de ses autres « collaborateurs ». Un peu comme Geoffroy, Thierry a l'avantage d'avoir fréquenté Arnaud au quotidien pendant des années et d'avoir ainsi pu s'imprégner de sa façon de voir et de faire, ce qui en fait indéniablement un « transmetteur » particulièrement qualifié. Nous nous réjouissons donc beaucoup que Thierry ait accepté de nous rendre cette deuxième visite qui sera pour chacun des participants une occasion privilégiée de recevoir une « autre facette » de la transmission d'Arnaud !*

#### - Horaires et Programme indicatifs du séminaire

Activités communes : le samedi matin 27 mai de 10h à 17h30 et le dimanche 28 mai de 9h45 à 17h.

Équipe organisatrice : du vendredi 26 mai à partir de 10h (ou après) au dimanche 28 mai 18h30 (cf. coupon-réponse).

#### Samedi

10h00	Accueil des participants à la Bertais.
<b>10h30</b>	<b>1ère rencontre avec Thierry</b> (Introduction et questions réponses)
12h45	Repas (buffet)
14h00	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
<b>14h45</b>	<b>2ème rencontre avec Thierry</b> (sous forme de questions réponses)
16h15	Thé
<b>17h00</b>	<b>Méditation guidée par Thierry</b> (cette activité est facultative, port du châle de méditation recommandé.)
17h30	Fin des activités communes de la première journée

## Dimanche

9h45	Accueil des participants à la Bertais.
10h00	<b>Méditation guidée par Thierry</b> (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	<b>3ème rencontre avec Thierry</b> (sous forme de questions réponses)
12h45	Repas (buffet)
14h00	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h45	<b>4ème rencontre avec Thierry</b> (sous forme de questions réponses)
16h15	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 la Présidente, ne prenez pas l'initiative d'amener une tierce personne à La Bertais sans son accord préalable.

### - Participation financière :

Tarif pour les membres adhérents des Amis de La Bertais-Vassot :

- Week-end complet incluant l'animation, les thés et les deux repas de midi = 100€.
- Journée seule = 55€ (dans la mesure du possible, merci de venir plutôt le samedi que le dimanche, de façon à ne pas vous retrouver en porte-à-faux par rapport à la dynamique du séminaire).
- 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 quelques jours avant le séminaire pour confirmation).

Tarif pour les personnes extérieures à l'association des Amis de La Bertais-Vassot :

- Week-end complet incluant l'animation, les thés et les deux repas de midi = 115€.
- Journée seule = 65€ (dans la mesure du possible, merci de venir plutôt le samedi que le dimanche, de façon à ne pas vous retrouver en porte-à-faux par rapport à la dynamique du séminaire).

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 sur votre coupon d'inscription.

### - Hébergement :

L'hébergement sur place sera réservé aux membres de l'équipe organisatrice arrivant à La Bertais dès le vendredi soit le matin à partir de 10h, soit avant le repas du soir (prévoir un pique-nique pour le vendredi midi).

- 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 chambre d'hôtes ou à l'hôtel de Sens-de-Bretagne. La liste des principales solutions d'hébergement se trouve sur notre site web.

### - Autres points pratiques :

Pour les méditations du samedi et du dimanche, pensez à amener votre châle personnel 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.

### - Inscriptions :

Pour participer à ce séminaire, merci de renvoyer au plus vite le coupon-réponse à l'adresse du secrétariat de l'association, indiquée à la fin de ce courrier (*ou de vous inscrire selon la procédure spécifique expliquée par mail, pour ceux et celles d'entre vous qui reçoivent ce courrier par voie électronique*).

## Animation du samedi après-midi 24 juin avec Anne-Marie

Pour mémoire, le **24 juin** aura lieu le dernier samedi après-midi de la saison animé par **Anne-Marie** dans le cadre des rencontres pré-GSMP. Comme les fois précédentes, Anne-Marie propose une animation spéciale combinant une séquence de travail manuel en commun, une pratique artistique (mandala...), un temps d'approfondissement de l'Enseignement à partir d'un texte d'Arnaud, une séquence de travail sur le corps et un temps d'échange approfondi

sur le vécu commun (14h-22h30). Cette après-midi est indépendante de la rencontre GSMP du dimanche et vous pouvez donc y venir même si vous ne participez pas à l'activité du lendemain. Mais il faut impérativement vous inscrire au minimum une semaine à l'avance, soit directement auprès d'Anne-Marie, soit en renvoyant le coupon-réponse joint à cette Lettre.

## Commémoration du départ d'Arnaud, le Jeudi 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 pourrions célébrer cette commémoration que de façon plus discrète. Mais à minima, nous vous offrons 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 au jour de l'inconscient (lying), soit pour approfondir les autres aspects de l'enseignement issu de Swâmi Prajñânpad (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 octobre 2017 :

- 1<sup>ère</sup> semaine : du lundi 26 juin à 9h30 au samedi 1er juillet vers 18h30.
- 2<sup>ème</sup> semaine : du lundi 31 juillet à 9h30 au samedi 5 août vers 18h30.
- 3<sup>ème</sup> semaine : du lundi 7 août à 9h30 au samedi 12 août vers 18h30 (incluant la journée de commémoration d'Arnaud)
- 4<sup>ème</sup> semaine : du lundi 14 août à 9h30 au samedi 19 août vers 18h30
- 5<sup>ème</sup> semaine : du lundi 18 septembre à 9h30 au samedi 23 septembre vers 18h30.
- 6<sup>ème</sup> semaine : du lundi 23 octobre à 9h30 au samedi 28 octobre vers 18h30.
- 7<sup>ème</sup> semaine : du lundi 30 octobre à 9h30 au samedi 4 novembre 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 Alain 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 24 juillet au samedi 29 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.

### **Autres informations**

#### **Conférence de Yann à St Grégoire**

Yann aura l'opportunité de prendre la parole en public sur le thème suivant : « Yoga et Spiritualité, conception et rôle de Dieu selon le Yoga » le vendredi 12 mai à 20h30 Maison des Associations, 6 rue Jean Discalcat à **St Grégoire** (+ d'infos sur le site de La Bertais).

Si vous connaissez des personnes de la région rennaise susceptibles d'être intéressées par cette conférence, n'hésitez pas à leur en parler (entrée gratuite, dans la limite des places disponibles).

#### **Stage résidentiel de Yoga en partenariat avec Christophe Bégot**

**Du vendredi 21 juillet au dimanche 23 juillet**, Christophe (*membre du C.A des Amis de La Bertais et professeur de Yoga*) animera à La Bertais une retraite de 3 jours de Hatha-Yoga. Outre la pratique corporelle et respiratoire, le stage sera plus particulièrement axé sur la découverte et l'étude du texte fondateur du Yoga : le yoga-sûtra de Patanjali.

Le dépliant de présentation de ce stage est disponible en téléchargement sur la page d'accueil de notre site. Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, vous pouvez demander à en recevoir un exemplaire papier en téléphonant directement à Christophe au 06 99 20 32 13.

#### **Journées de « Pleine Conscience » en partenariat avec Stéphanie Maulay**

Les **6 et 8 mai**, ainsi que les **10 et 11 juin** prochains, Stéphanie Maulay (*membre de notre association et sophrologue, enseignante en méditation de Pleine Conscience formée par l'équipe de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis*) animera à La Bertais des journées de découverte ou d'approfondissement de cette approche (ouvertes à tous).

Un lien sur la page d'accueil de notre site vous permettra d'obtenir les informations détaillées sur ces journées. Si vous ne disposez pas d'un ordinateur ou si vous voulez un contact plus direct avec l'animatrice, vous pouvez téléphoner à Stéphanie au 06 21 01 37 46.

#### **Stage « Chant et présence » en partenariat avec Yves Niquil et Anne-Gibert-Dupuy**

**Du mardi soir 22 août au dimanche midi 27 août**, Yves Niquil (*membre des Amis d'Hauteville et maître de Choeur*) et Anne Gibert-Dupuy (*membre des Amis d'Hauteville et psychopraticienne*) animeront à La Bertais un stage « Chant et présence, Trouver sa voix, libérer sa voie ». Au programme de ce stage inédit : pratique corporelle inspirée du qi gong et du yoga, pratique du chant sacré de différentes traditions (grégorienne, musique indienne et improvisations vocales), méditations et échanges.

Le dépliant de présentation de ce stage est disponible en téléchargement sur la page d'accueil de notre site. Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, vous pouvez demander à en recevoir un exemplaire papier en téléphonant directement à Yves au 06 28 35 50 46.

\*\*\*\*\*

## Coupon-Réponse (mai 2017)

À renvoyer à Alain Silvert, secrétariat des Amis de La Bertais, 17 rue du Champ Grenu, 22400, LAMBALLE

Nom & Prénom : .....

Adresse : .....

e-mail : ..... N° de tél : .....

### 1. Inscription au séminaire avec Thierry Martin des 27 et 28 mai

a) Je participerai aux deux journées du séminaire des samedi 27 et dimanche 28 mai : **oui** / **non**

- Je suis adhérent des Amis de La Bertais et règle donc le séminaire au tarif réduit soit 100€
- Je suis volontaire\* pour apporter une tarte salée pour le buffet du samedi midi et ne verse donc que 94€   
*\*Nous vous recontacterons par mail ou téléphone pour confirmer votre participation à la constitution du buffet.*
- N'ayant pas encore réglé mon adhésion à l'association, je joins un chèque séparé de 50€ (sympathisant)
- Ne souhaitant pas devenir membre de l'association, je règle le séminaire au tarif plein, soit 115€

b) Je ne participerai qu'à une seule journée, soit le samedi **27 mai**  , ou le dimanche **28 mai**

- Je suis adhérent des Amis de La Bertais et règle donc la journée au tarif réduit soit 55€
- Je suis volontaire\* pour apporter une tarte salée pour le buffet du samedi midi et ne verse donc que 49€
- Ne souhaitant pas devenir membre de l'association, je règle la journée au tarif plein, soit 65€

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

- Dans l'affirmative, je serai présent dès le vendredi matin 10h  ou dès 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

d) Hébergement hors de La Bertais :

- Habitant à proximité de La Bertais ou sur Rennes, je peux héberger chez moi le samedi soir   
(nombre de places disponibles = .....
- Venant de loin, je souhaite bénéficier d'un hébergement amical près de La Bertais ou sur Rennes

### 2. Inscription à l'animation d'Anne-Marie du samedi après-midi 24 juin

- Je serai présent(e) à la **totalité de cette demi-journée** (de 14h à 22h30)
- Faisant partie du GSMP, je souhaite dîner et dormir sur place le samedi soir

3. Je souhaite recevoir un dépliant « Stage d'été » avec Yann et Anne-Marie (24 au 29 juillet)

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

- Je serai présent(e) à la **totalité de cette journée** (de 9h30 à 18h30)
- Je ne viendrai que le matin de 9h30 à 13h  ou que le matin de 9h30 à 14h30
- Je ne viendrai que l'après-midi de 14h30 à 18h30

### 5. Demande d'aménagement tarifaire\*

*Etant en position financière difficile, je souhaite bénéficier d'un aménagement tarifaire pour les activités suivantes :*

- Week-end avec Thierry Martin des 27 et 28 mai  ;
- Stage d'été avec Yann et Anne-Marie des 24 au 29 juillet

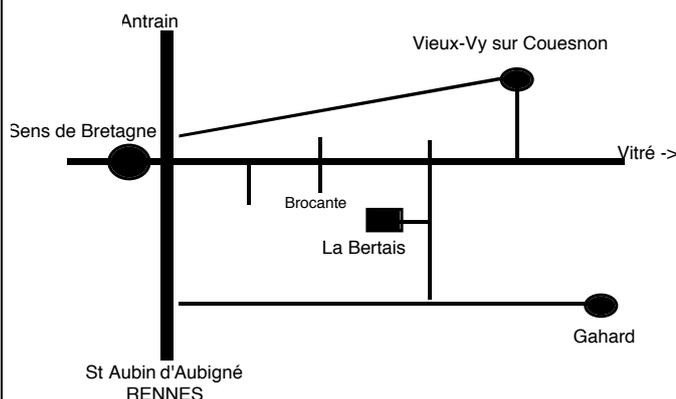
\* Si vous cochez une case de cette rubrique, nous vous recontacterons pour convenir de l'aménagement le plus juste en rapport avec votre situation.

**Date et Signature :**

## 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 **Saint-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**



**ATTENTION** : l'adresse postale d'**Alain Silvert** a changé !

Pour renvoyer votre coupon-réponse, merci d'utiliser uniquement sa nouvelle adresse:

**M. Alain SILVERT, 17 rue du Champ Grenu, 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](http://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

