



Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

Février 2018

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant le séminaire des 31 mars et 1er avril avec **Alain et Corinne Bayod**, celles concernant la **journée chantier** préalable du 17 mars, celles du stage « Oser le clown » avec **Sabine Pigeon** des 10-11-12 mai, ainsi que le calendrier des autres rendez-vous possibles du semestre.

A cet égard, nous vous rappelons que le dernier séminaire de la saison sera animé par **Malo Aguetant** et sa compagne **Isabelle Trizac** les 26 et 27 mai. Les informations détaillées sur ce week-end seront donné dans le prochain numéro de cette Lettre...

Nous en profitons aussi pour vous rappeler que l'association dispose d'un site web interactif sur lequel vous pourrez retrouver ces informations actualisées avec, pour certaines de nos activités, des reportages photos et témoignages de participants. Adresse du site : www.labertais.org

Séminaire avec Alain et Corinne Bayod des 31 mars et 1er avril

Après l'épreuve majeure de santé qu'a connue Alain en 2016-2017, la perspective de pouvoir le recevoir prochainement avec 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.

Pour ceux qui ne connaissent pas Alain, voici comment le (futur) site d'Hauteville le présente :

Alain Bayod est né en 1946 à La Rochelle. Il se passionne très jeune pour une discipline alors quasi inconnue : le yoga, qu'il pratique intensément, parallèlement à la découverte du végétarisme et du jeûne. En 1970, il crée une des premières écoles de yoga françaises et rencontre Arnaud Desjardins. De 1973 à 1977, il va régulièrement en Inde étudier le yoga auprès de B.K.S Iyengar et séjourner auprès de Ma Anandamayi. Alain fréquente assidûment « Le Bost » le premier ashram d'Arnaud Desjardins en Auvergne. En 1982, encouragé par Arnaud, il crée l'ashram d'Ardenne où il accueillera Ma Amritanandamayi de 1992 à 1997. Il anime Ardenne pendant quinze ans, y guidant plusieurs centaines de personnes en lyings (travail sur l'inconscient) et en entretiens.

En 1993, il rencontre le philosophe humaniste Douglas Harding dont il restera proche jusqu'à sa mort. En 2002, Alain rejoint l'équipe des enseignants de Hauteville.

De 2006 à 2015, il nourrit sa pratique spirituelle par la fréquentation du désert, des monastères, puis de l'Inde : Tiruvannamalai, Chandra Swami. La vie lui présente depuis 2016 un nouveau défi sous la forme d'un myélome qui semble actuellement stabilisé et lui permet de continuer à transmettre.

Quant à Corinne (la seconde épouse d'Alain) elle a, elle aussi, un parcours personnel d'une grande richesse dont son activité de co-rédactrice du blog Ipapy témoigne abondamment. Anciennement professeur de français, elle a un goût sûr pour la littérature humaniste et « engagée » et s'intéresse depuis longtemps à « la cause des femmes ». À ce titre, elle participe depuis plusieurs années à des cercles de rencontres entre femmes d'inspiration chamanique. Par ailleurs, c'est une « grande voyageuse » qui aime à faire partager sa passion pour les cultures et civilisations « traditionnelles » du Maghreb, de l'Inde et du Tibet. Animée par une quête spirituelle intense et une vraie consécration à la voie d'Arnaud, elle n'hésite pas à « mouiller sa chemise » en s'impliquant personnellement dans les réponses qu'elle donne chaque fois qu'elle est sollicitée à témoigner de son propre cheminement. Bref, une « belle personne » dont la fréquentation peut être, à n'en pas douter, une vraie source d'inspiration.

Un seul conseil donc : ne ratez pas ce séminaire qui s'annonce aussi chaleureux humainement que « puissant » spirituellement !

Yann et Anne-Marie

- Horaire et Programme indicatif du séminaire

Activités communes : le samedi matin 31 mars de 10h à 17h45 et le dimanche 1^{er} avril de 9h45 à 17h.

Équipe organisatrice : du vendredi 30 mars à partir de 9h30 (ou après) au dimanche 1^{er} avril vers 18h30 (cf. coupon-réponse).

Samedi

10h00	Accueil des participants à La Bertais.
10h30	1^{ère} rencontre avec Alain et Corinne (Introduction et questions réponses)
12h45	Repas (buffet)
14h15	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h45	2^{ème} 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	3^{ème} 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	4^{ème} 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.

- 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 châte 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 le coupon-réponse **avant le 10 mars*** à l'adresse du secrétariat de l'association, indiquée à la fin de ce courrier accompagné du règlement correspondant (chèque à l'ordre des Amis de La Bertais).

*Attention, du fait de l'indisponibilité d'Alain Silvert entre le 12 et le 24 mars, vous devrez confirmer votre venue à Yann et Anne-Marie par téléphone au 02 99 55 02 25 si vous n'avez pas renvoyé votre coupon-réponse avant le 10 mars !

Chantier de printemps du samedi 17 mars

Comme prévu, la seconde journée-chantier de la saison aura lieu **le samedi 17 mars** de 10h à 18h. Possibilité de ne participer qu'à une demi-journée. Les personnes qui assistent à la rencontre GSMP du lendemain peuvent demander à être hébergées sur place le samedi soir (gratuit pour les participants au chantier, payant pour les autres).

La Bertais a besoin de vos bras, entre autres pour « se faire belle » avant la venue d'Alain et Corinne 15 jours plus tard ! Merci de vous inscrire nombreux à cette journée via le coupon-réponse (à renvoyer avant le 10 mars). Pour une inscription après le 10 mars, **téléphonez** à Yann et Anne-Marie au 02 99 55 02 25.

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 septembre 2018 :

1^{ère} semaine : du lundi 23 avril à 9h30 au samedi 28 avril vers 18h30

2^{ème} semaine : du lundi 30 avril à 9h30 au samedi 5 mai vers 18h30

3^{ème} semaine : du lundi 25 juin à 9h30 au samedi 30 juin vers 18h30

4^{ème} semaine : du lundi 30 juillet à 9h30 au samedi 4 août vers 18h30.

5^{ème} semaine : du lundi 6 août à 9h30 au samedi 11 août vers 18h30.

6^{ème} semaine : du lundi 13 août à 9h30 au samedi 18 août vers 18h30

7^{ème} semaine : du lundi 17 septembre à 9h30 au samedi 22 septembre vers 18h30.

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 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. Chaque fois que possible, il vous est même chaudement recommandé de faire des séjours plus longs (deux semaines d'affilée, voire trois en été).

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 feuille spécifique de présentation de ces séjours où elles trouveront toutes les informations complémentaires (programme quotidien, participation financière etc).

Stage « Osez le clown » avec Sabine Michelin-Pigeon des 10-11-12 mai

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 jeudi 10 mai à partir de 13h (pour le déjeuner introductif) jusqu'à 19h,
- le vendredi 11 mai de 9h à 19h,
- le samedi 12 mai de 9h à 17h30.

Le stage formant un tout, il doit être suivi dans son intégralité (de jeudi midi au samedi après midi).

Le groupe sera limité à 20 personnes maximum.

Participation financière :

- Animation = 200€ (chèque à l'ordre des Amis de La Bertais)
- Hébergement facultatif sur place (dans la limite des places disponibles) au tarif habituel. Soit, pour une chambre individuelle : membre ami = 18 € par nuit, membre sympathisant 32€ par nuit, non-adhérent = 38€ par nuit. Demi-tarif pour une chambre partagée à deux (dans la limite des places disponibles) ou en camping-car ou en tente.
- Frais de repas (obligatoires les trois midis, 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.

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.

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 renvoyer au plus vite le coupon-réponse à l'adresse du secrétariat de l'association, indiquée à la fin de ce courrier accompagné du règlement correspondant (chèque à l'ordre des Amis de La Bertais).

NB : 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.

Autres informations

Stage de Yoga en partenariat avec Christophe Bégot

Du dimanche 6 au mardi 8 mai, Christophe (*membre du C.A*) proposera à La Bertais une retraite de Hatha-Yoga (postures, respiration, relaxation, méditation) qui prendra comme fil rouge une étude du 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

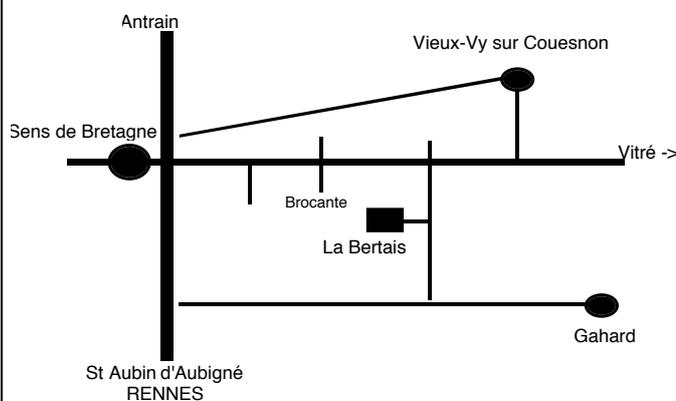
Au cours de ce semestre, Stéphanie Maulay (*sophrologue, enseignante en méditation de Pleine Conscience formée par l'équipe de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis*) proposera à La Bertais des journées de découverte ou d'approfondissement de cette approche (ouvertes à tous).

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.

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 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

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

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



Coupon-Réponse (février 2018)

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 Alain et Corinne Bayod des 31 mars et 1er avril (avant le 10 mars*)

* Pour une inscription après le 10 mars, veuillez TELEPHONER en outre à Yann et Anne-Marie au 02 99 55 02 25

a) Je participerai aux deux journées du séminaire : 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 31 mars , ou le dimanche 1er avril

- 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 la journée-chantier du samedi 17 mars (inscription AVANT le 10 mars*)

* Pour une inscription après le 10 mars, veuillez TELEPHONER à Yann et Anne-Marie au 02 99 55 02 25

- 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

3. Inscription au stage « Clown » avec Sabine Pigeon des 10-11-12 mai

- a) Je participerai au stage « Clown » des jeudi 10, vendredi 11 et dimanche 12 mai : oui / non
- Je verse ma participation aux frais d'animation de 200€

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 66€ 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 trois déjeuner (jeudi, vendredi et samedi) soit 36€ à régler en espèces sur place).
- Habitant à proximité, je peux héberger un ou deux participants chez moi le jeudi et le vendredi soir
- Venant de loin, je souhaite bénéficier d'un hébergement amical près de La Bertais ou sur Rennes

4. 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 ;

* 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 :