



Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

Septembre 2018

*Vous trouverez dans ce courrier de rentrée, les détails concernant la **journée de méditation du 16 septembre**, la convocation officielle à notre **Assemblée Générale du 30 septembre**, ainsi que des indications succinctes concernant les autres rendez-vous du trimestre.*

Journée “ relais de méditation non-stop ” (16 septembre)

Lors des deux dernières éditions du week-end annuel de méditation, nous avons été contraints, faute d'un nombre suffisant de participants, de raccourcir au dernier moment le format de cette animation. Nous vous proposons donc d'emblée cette année un format réduit à une seule journée, celle du dimanche, avec les mêmes horaires que ceux du GSMP (9h45-18h15). Rappelons que cette animation est ouverte à toute personne en lien avec l'association, qui veut profiter de l'occasion offerte pour vivre une expérience d'intériorisation et de silence collectifs dans des conditions optimales. Elle est, en effet, conçue pour permettre aux participants de méditer aussi souvent et aussi longtemps qu'ils s'y sentent portés, les autres aspects de la vie à la Bertais étant, pour la circonstance, réduits au minimum (déjeuner réduit à des coupe-faim, pas de travail à l'extérieur, et tâches dans la maison réduites au strict nécessaire).

L'activité principale est constituée par un relais ininterrompu d'une quinzaine de méditations individuelles “encadrées” par deux méditations collectives, selon l'emploi du temps détaillé que vous trouverez ci-après.

Conditions de participation

En venant à cette journée, vous acceptez par avance les quelques règles du jeu suivantes :

- Vous vous engagez à participer au minimum aux deux méditations collectives (dimanche à 10h en ouverture et à 18h en clôture).
- En dehors de ces deux temps collectifs, vous serez libre de participer ou non aux relais de méditations individuelles (par période de 30 minutes). Durant les temps où vous choisirez de ne pas méditer, il vous sera demandé de respecter un silence rigoureux. De la sorte, même si vous ne faites que deux méditations dans la journée, vous aurez au moins vécu cette journée dans le silence complet (*les smartphones et autres objets connectés -tablettes, etc- devront impérativement être ÉTEINTS*).
- Pendant ces moments libres, vous pourrez, à votre convenance, soit vous promener dehors, soit lire ou écrire, ou encore vous reposer, mais en aucun cas “travailler” (sauf tâches minimales si vous faites partie de l'équipe organisatrice) et encore moins parler avec les autres participants. Il y aura deux temps de parole spécialement prévus pour vous permettre de vous exprimer (en début et en fin de journée). En dehors de ces deux temps, cette rencontre se veut l'occasion de vivre collectivement dans le silence de façon à ce que chacun puisse bénéficier de conditions optimales d'intériorisation.
- L'expérience proposée formant un tout cohérent, *il n'est pas possible de n'y participer que pour une demi-journée.*

- Les personnes qui viennent de loin sont invitées à arriver la veille au soir et à loger sur place (merci de réserver votre lit via le coupon-réponse).

Programme de la journée :

Samedi	
15h-17h	Préparation du lieu par l'équipe organisatrice
17h-17h30	Thé
17h30-19h30	Arrivée possible des personnes souhaitant dormir sur place la veille au soir
20h	Repas de galettes, auto-géré par les personnes restant dormir sur place (équipe organisatrice et/ou personnes hébergées)
Dimanche	
9h45	Accueil des participants
10h -10h30	Présentation de la journée et des participants (tour de groupe)
10h30-10h40	Première méditation collective
10h40-17h20	Relais de méditations individuelles (par sessions de 30 minutes)
17h20-17h30	Dernière méditation collective
17h30-18h	Tour de groupe de synthèse et clôture de la journée
NB	<i>Pour vous donner l'opportunité d'un mini-jeûne (ainsi que pour simplifier l'organisation) nous ne prévoyons pas de repas le dimanche midi. Des fruits frais, du pain et du fromage ainsi que des boissons chaudes ou froides seront disponibles en libre service toute la journée en guise de coupe-faim.</i>

Nous avons donc besoin sur place d'une petite équipe de volontaires *dès le samedi après-midi 15 septembre à partir de 15h* pour le ménage, l'installation de la salle et la gestion de l'intendance, équipe qui aura aussi à se répartir des responsabilités d'organisation pratique durant la journée du dimanche. Si vous êtes partant, merci de le signaler lors de votre inscription.

Inscriptions :

Vu la proximité de l'événement, nous vous demandons de vous inscrire dès à présent soit en renvoyant par mail le coupon-réponse si vous avez reçu la version électronique de ce courrier, soit en téléphonant à Alain Sivert au 06 41 66 67 59 si vous avez entre les mains la version papier de la Lettre. Dans les deux cas, votre réponse doit impérativement nous parvenir ***au plus tard le jeudi 13 septembre***. En effet, certaines questions pratiques (intendance et hébergement) ne pourront être réglées qu'une fois connu de façon précise le détail de vos choix. A cet égard, voici les possibilités offertes :

- 1) Participation à l'ensemble de la journée (début dimanche 9h45, fin dimanche vers 18h), avec hébergement sur place **le samedi soir et petit déjeuner le dimanche matin**. Précisez alors votre heure d'arrivée (avant ou après le diner). Le repas de galettes, l'hébergement + le petit déjeuner seront à régler sur place selon les modalités habituelles.
- 2) Participation à l'ensemble de la journée (début dimanche 9h45, fin dimanche vers 18h), sans hébergement sur place. Vous arriverez le dimanche matin et repartirez le dimanche soir, sans prendre de repas sur place (autres que les coupe-faim prévus).
- 3) Participation complémentaire à l'équipe organisatrice (rendez-vous le samedi à 15h). Précisez alors si vous resterez dîner et/ou dormir sur place le samedi soir.

Participation financière

- Comme les années passées, il vous sera proposé **de faire une donation à l'association** d'un montant laissé à votre appréciation.
- N'envoyez pas d'argent à l'avance, mais prévoyez de quoi régler sur place (chèque ou espèces).

Matériel à apporter

- Une paire de chaussons (pour minimiser les bruits dans la maison)
- Un baladeur (si vous souhaitez écouter individuellement une causerie d'Arnaud sur la méditation durant les temps libres)
- Un châle de méditation
- Du papier et un stylo, si vous souhaitez prendre des notes sur votre vécu durant le week-end.

A très bientôt pour vivre avec vous ce temps fort !

Week-end des 29 et 30 septembre Spécial « Assemblée Générale »

Cette année, l'Assemblée Générale statutaire de notre association aura lieu le **dimanche matin 30 septembre**, et fera suite à une « **journée chantier** » le samedi 29 septembre. Ce temps fort de notre vie associative sera l'occasion de nous retrouver autour de Yann et d'Anne-Marie et de leur invitée **Emmanuelle Martin**, tout en soutenant l'équipe des bénévoles du Conseil d'Administration qui assume la gestion de l'association et le bon fonctionnement de la Maison.

Fille d'André et Gwen, un couple de musiciens professionnels élèves d'Arnaud de longue date, **Emmanuelle** est à la fois une chanteuse reconnue, spécialisée dans le chant indien karnatique (Inde du Sud) et une élève de **Mister Lee**.

Yann et Anne-Marie ont eu l'opportunité d'entendre Emmanuelle chanter lors de la dernière AG d'Hauteville et ils ont été conquis par la qualité de sa prestation ainsi que par son rayonnement personnel. C'est ce qui leur a donné l'idée de nous faire bénéficier à notre tour de la présence d'Emmanuelle à l'occasion de notre propre A.G. Emmanuelle a prévu de porter d'abord témoignage de son chemin personnel sur la voie de Mr Lee, puis de nous faire découvrir par la pratique le b.a. ba de son art vocal, avant de nous réjouir les oreilles et le cœur par un mini-concert.

Voici le détail du programme de ces deux jours :

Samedi 29 septembre : journée chantier (voir rubrique suivante et coupon-réponse)

Dimanche 30 septembre, valant **Convocation officielle à l'Assemblée générale**

9h45 : Accueil des participants et signature du registre des présents

10h : Assemblée Générale statutaire (ordre du jour)

1) *Rapport moral de la Présidente*

2) *Rapport financier du Trésorier*

3) *Remplacement de deux membres démissionnaires du Conseil d'Administration*

4) *Questions diverses*

11h30 : Causerie de Yann

12h30 : Intervention d'Anne-Marie (présentation des activités de l'année)

13h : Repas (buffet)

14h45 : Témoignage d'Emmanuelle Martin sur son chemin spirituel + découverte pratique du chant karnatique et mini concert.

16h45 : thé convivial

17h30 : fin des activités

- Si vous êtes volontaire pour apporter une tarte salée végétarienne (genre quiche aux légumes) pour le buffet, **merci de vous signaler sur le coupon-réponse**. En échange vous pourrez en tenir compte dans votre donation globale pour la journée.

Participation financière:

- *La participation à la journée d'Assemblée Générale n'est pas tarifée. Pour couvrir les frais engagés (déplacement de notre invitée, location de la tente, repas et thé du dimanche ...), chacun sera invité à faire sur place **une donation** qui contribuera au maintien de la "bonne santé" financière de notre association.*

Dans tous les cas, pour participer à cette assemblée générale, **merci de renvoyer au plus vite le coupon-réponse papier ou sa version électronique à Alain Silvert**.

Journées "service de l'ashram" : 29 septembre et 13 octobre

Des journées de "ménage, jardinage, bricolage", occasion privilégiée de se retrouver de façon informelle pour préparer collectivement la Maison à la réception des participants aux week-ends, auront lieu, dans les conditions habituelles (méditation collective en début et fin de journée, hébergement gratuit, et repas à prix coûtant) :

- le samedi 29 septembre de 9h30 à 22h (préparation de la journée d'Assemblée générale).
- le samedi 13 octobre de 9h30 à 22h (préparation de la première journée GSMP).

Merci d'être nombreux à répondre à cet appel aux bonnes volontés (cf. coupon-réponse).

Aperçu des autres rendez-vous du trimestre

(les détails sur les activités d'octobre à juin seront donnés à l'AG)

- Prochains séjours résidentiels de travail individuel (lying et/ou entretien) :

- Du lundi 22 octobre au samedi 10 novembre :
- Du lundi 31 décembre au samedi 12 janvier :

*Les inscriptions à ces séjours se font directement par téléphone auprès d'Alain Silvert au **06 41 66 67 59**, du lundi au vendredi de 10h à 18h. (En cas d'absence, laissez un message sur le répondeur en indiquant la raison précise de votre appel et les moments où on peut vous joindre en retour).*

Les autres dates de l'année seront annoncées le jour de l'AG et publiées dans le compte rendu qui suivra ainsi que sur le site.

- Reprise des cours hebdomadaires de Yoga à La Bertais :

- Le mercredi soir : de 18h40-19h40, cours tout niveau, **à partir du 19 septembre**. Information complémentaire et inscription directement auprès de Yann au 02 99 55 02 25

- Groupe de soutien à la mise en pratique :

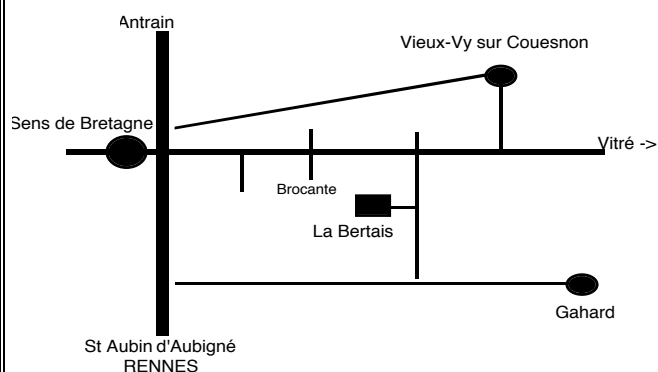
- Dimanche 14 octobre (10h-18h) : première rencontre du « Groupe de Soutien à la Mise en Pratique ou GSMP » avec Yann et Anne-Marie.

Les autres dates de la saison GSMP : 9 décembre ; 20 janvier ; 10 mars ; 5 mai ; 23 juin.

Pour mémoire, rappelons que ces rencontres sont réservées aux membres de l'association ayant choisi le statut de " membre ami ". Les informations détaillées sur les objectifs et le mode de fonctionnement de ces groupes seront données lors de l'Assemblée Générale du 30 septembre. Réinscription des participants des années antérieures par mail envoyé aux animateurs. Inscription des personnes nouvelles uniquement après un contact direct ou à défaut par téléphone avec Yann ou Anne-Marie : 02 99 55 02 25.

Itinéraire d'accès à La Bertais

*De Rennes, prendre la rocade nord jusqu'à la sortie **Betton**. Suivre la voie express qui passe à hauteur de **Betton** (désormais dévié) et poursuivre en direction de **St Aubin d'Aubigné** (désormais 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'A 84-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".*



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

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**

Correspondance avec l'association :

- Courriels directement liés aux activités ou aux séjours : asilvert@orange.fr.
- Site web de l'association : www.labertais.org

Vous pouvez aussi utiliser l'adresse postale du siège de l'association, mais alors votre courrier sera réceptionné moins vite :

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

Coupon-Réponse

A renvoyer à :

Alain Silvert (Secrétariat de La Bertais), 17 rue du Champ Grenu, 22400 LAMBALLE

Nom et prénom

Adresse postale complète :

Téléphone : Adresse e-mail

Date et signature :

1) Journée "méditation" du 16 septembre :

Pour vous y inscrire, *envoyez un mail ou téléphonez* à Alain Silvert au 06 41 66 67 59 en lui précisant :

- Si vous souhaitez faire partie de l'équipe organisatrice du samedi après-midi (à partir de 15h)
- Si vous souhaitez dîner sur place le samedi soir (vers 20h)
- Si vous souhaitez être hébergé sur place le samedi soir (indiquer votre heure d'arrivée si autre que 15h)

2) Je participerai à la journée chantier du samedi 29 septembre (précédant l'AG) : OUI / NON

- Dans l'affirmative, je précise mes jours et heures d'arrivée le vendredi soir ou le samedi matin ou le samedi après-midi :

Jour et heure précise d'arrivée =

- Je souhaite prendre mes repas sur place : -le vendredi soir ☐ -le samedi midi ☐ -le samedi soir ☐

- Je souhaite être hébergé(e) gratuitement : -le vendredi soir ☐ -le samedi soir ☐ -le dimanche soir ☐

3) Je participerai à la journée chantier du samedi 13 octobre (précédant le GSMP) : OUI / NON

- Dans l'affirmative, je précise mes jours et heures d'arrivée le vendredi soir ou le samedi matin ou le samedi après-midi :

Jour et heure précise d'arrivée =

- Je souhaite prendre mes repas sur place : -le vendredi soir ☐ -le samedi midi ☐ -le samedi soir ☐

- Je souhaite être hébergé(e) gratuitement : -le vendredi soir ☐ -le samedi soir ☐ -le dimanche soir ☐

- Venant de loin et participant au GSMP du dimanche 14, je souhaite disposer d'un hébergement payant le samedi soir ☐

4) Je participerai à la journée Assemblée Générale du dimanche 30 septembre : OUI / NON

- Je serai présent(e) à la **totalité de la journée** (matinée, déjeuner et après-midi) : ☐
- Je participerai **uniquement à la matinée du dimanche et au repas** (pas à l'animation de l'après-midi) : ☐
- Je participerai **uniquement à la matinée du dimanche** (pas au repas ni à l'animation de l'après-midi) : ☐
- **Je suis volontaire** pour apporter une tarte ou une quiche aux légumes pour le buffet du dimanche midi ☐

4 bis) Uniquement pour les membres absents à l'AG et ayant le statut de Membre ami* :

Si, étant membre de l'Association en qualité de "**Membre ami**" (les "Membres sympathisants" ne sont donc pas concernés), vous ne pouvez être présent à cette Assemblée Générale, envoyez le pouvoir présent au dos de ce coupon à une personne de votre choix, elle-même Membre **ami**, pour qu'elle vous y représente. En effet, nous vous rappelons que, selon nos statuts, "*seuls les Membres amis possèdent une voix délibérative lors des assemblées générales*". Par ailleurs, veuillez alors aussi tenir compte du fait que, toujours selon nos statuts, "*chaque membre ne peut être porteur que de 3 pouvoirs au plus*".

Tournez la page S.V.P =>

*** BON POUR POUVOIR (réservé aux membres "amis")**

Je soussigné(e), en ma qualité de "Membre ami" de l'association "Les Amis de La Bertais-Vassot", donne, au porteur de la présente, tout pouvoir pour me représenter à l'Assemblée Générale du 30 septembre 2018.

Date et Signature (précédé de la mention manuscrite "Bon pour Pouvoir")

5) Inscription aux séjours de travail individuel

RAPPEL : Les inscriptions aux séjours de travail individuel (lyings ou entretiens) se prennent uniquement par téléphone auprès d'Alain Silvert au **06 41 66 67 59, du lundi au vendredi de 10h à 18h.** (En dehors de ces horaires, laissez un message en indiquant la raison précise de votre appel et les moments où on peut vous rappeler).

Si vous n'avez encore jamais fait de séjour de ce type à la Bertais et si vous voulez recevoir le document spécifique qui en présente les modalités pratiques, cochez la case ci-après : ☐

6) Inscription au groupe de soutien à la mise en pratique (GSMP)

6 rencontres sur la saison, le dimanche de 10h à 18h, facultativement précédées d'une journée chantier ou d'un après-midi de travail de groupe animé par Anne-Marie ou par Yann.

Première rencontre le dimanche 14 octobre *(facultativement précédée du chantier du samedi 13 octobre).*

- Pour ceux et celles qui participaient à ce groupe l'an passé, la réinscription est effective si vous l'avez demandée dans votre réponse au mail reçu fin juin de Yann ou d'Anne-Marie à ce sujet. Si vous n'aviez pas répondu ou que votre choix a changé depuis lors, merci de leur faire connaître votre intention finale par un nouveau mail.
- Pour ceux et celles qui ne participaient pas à ce groupe l'an passé, inscription en direct auprès de Yann et Anne-Marie ou en leur téléphonant au 02 99 55 02 25.