



Flash-Info des Amis de la Bertais-Vassot

Mars 2024

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant l'**animation de Colette Roumanoff des 6 et 7 avril** ainsi que le calendrier des autres activités du semestre.

Nous attirons en particulier votre attention sur l'atelier « **Fresque du Climat** » du samedi matin 23 mars, ainsi que sur la journée « **Spécial chantier de printemps** » du 13 avril. En espérant vous revoir à La Bertais à l'une de ces occasions, nous vous invitons, en complément, à consulter le planning actualisé de nos activités sur notre site : www.labertais.org

Atelier avec Colette Roumanoff des 6 et 7 avril

Lors de l'intervention remarquée de Colette Roumanoff à notre Assemblée Générale d'octobre dernier, rendez-vous avait été pris avec elle pour un week-end de travail en atelier selon une méthode de son cru dont elle nous avait alors dit quelques mots.

Depuis le projet a mûri et vous trouverez ci-après le descriptif de ce qui vous attend si vous souhaitez tenter l'aventure de cet atelier qui comportera une série d'exercices inédits, visant à donner aux participants des outils concrets inspirés à la fois de l'enseignement de Swâmiji et de l'expérience théâtrale de Colette.



Attention, du fait du caractère particulier de cette animation, le nombre de participants est limité à quarante. Si vous êtes partant(e) pour vivre cette expérience originale avec Colette, ne traînez pas à vous inscrire...

Yann et Anne-Marie

Présentation du séminaire-atelier de Colette :

Activités communes : le samedi après-midi 6 avril de 14h30 à 18h30 et le dimanche après-midi 7 avril de 14h à 18h.

Équipe organisatrice : du samedi matin à partir de 10h au dimanche soir vers 19h.

- **Horaires** : le séminaire comportera deux sessions de 3 à 4 heures chacune. La première session aura lieu le samedi après-midi de 14h30 à 18h30 (maximum). La seconde session aura lieu le dimanche après-midi de 14h à 18h (maximum). Il faut nécessairement participer aux deux sessions qui forment un tout (pas de participation possible pour un seul après-midi).
- **Chaque session comportera entre 4 et 5 exercices** originaux impliquant à chaque fois 10 à 12 participants différents. Chacun aura donc la possibilité de prendre part à au moins un des exercices de chaque après-midi. Une pause thé sera aménagée au milieu de chaque session.
- **Les exercices du samedi porteront sur :**
 - Apprendre à changer son humeur
 - Apprendre à décoder le langage non verbal en situation de relation
 - Apprendre à prendre du recul par rapport aux mots qu'on utilise
 - Jeu de rôle simulant une relation d'aide (parent-enfant, accompagnant-malade, etc.)
- **Les exercices du dimanche porteront sur :**
 - Apprendre à placer sa voix
 - Jeu de rôle simulant une négociation salariale entre un employé et son patron
 - Faire appel à l'imaginaire pour découvrir de nouvelles ressources en soi
 - Jeu de rôle simulant une relation d'aide (parent-enfant, accompagnant-malade, etc.) en évaluant la progression réalisée depuis la veille...
- **Restauration et hébergement** : étant donné que le séminaire ne se déroulera que les après-midis, il n'y aura pas de repas servi sur place (mais une pause thé viendra agrémenter chaque session). Par ailleurs, seules les personnes acceptant de faire partie de l'équipe organisatrice et arrivant pour cela à 10 h pourront dormir sur place. Elles devront apporter leur pique-nique du samedi midi. Leurs repas du samedi soir et dimanche midi étant alors assurés par l'ashram.
- **Participation financière** : Le tarif membre adhérent est de 90€ pour les deux jours et de 105€ pour les personnes extérieures à l'association. En cas de réelle difficulté financière, merci de contacter le trésorier pour qu'il vous indique comment aménager votre contribution.

Inscription : Pour participer à cette animation, merci de vous inscrire en ligne au plus vite, via le lien indiqué ci-dessous (ou par celui présent sur la page d'accueil de notre site).

<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/seminaire-colette-roumanoff-2024>

À noter :

En cas de difficulté rencontrée dans l'utilisation de cette billetterie électronique, vous pouvez téléphoner au trésorier Joël Caillerie qui vous aidera à réaliser votre inscription. (Tel : 06 75 05 96 46, uniquement le matin des jours ouvrables).

Hébergement extérieur :

- Si vous habitez Rennes ou à proximité de La Bertais et que vous disposez de places pour loger le samedi soir les participants les plus éloignés, merci de vous proposer lors de votre inscription.
- De même, si vous venez de loin et souhaitez bénéficier d'un tel mode d'hébergement " amical ", signalez-le lors de votre inscription : 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.

Atelier « Fresque du climat » samedi matin 23 mars

La fille aînée de Sandrine Caroff-Urfer est une jeune militante qui, en marge d'une vie professionnelle brillante, anime bénévolement des ateliers de sensibilisation à la réalité du dérèglement climatique. À l'occasion de son prochain passage en Bretagne (elle vit actuellement en Allemagne), nous recevrons Gabrielle à La Bertais le samedi matin 23 mars (à partir de 9h30) pour découvrir, sous sa houlette, ce qu'est ce remarquable outil pédagogique appelé « Fresque du climat ».



Étant donné qu'il s'agit d'un atelier interactif, le groupe sera limité à 12 personnes. Si vous êtes intéressé(e), vous pourrez bien évidemment rester pique-niquer sur place après l'atelier et ainsi participer à tout ou partie des activités de l'après-midi (séva à 14h30, thé avec chants traditionnels à 16h45, atelier philo de 17h30).

Pour vous inscrire, merci d'utiliser le lien suivant (aussi disponible sur la page d'accueil du site).

<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/journee-fresque-du-climat-seva-et-initiation-a-la-philosophie-hindoue-4>

Animations du samedi après-midi 23 mars « Séva, chants et atelier philo »

Le samedi après-midi 23 mars, trois animations auront lieu successivement auxquelles nous vous invitons à participer selon votre disponibilité. Le programme sera le suivant :

14h15 : Accueil

14h30 : Méditation en commun, suivie de la réunion de répartition des tâches

14h45-16h30 : séva collectif

16h30-17h15 : thé convivial avec chants traditionnels animés par André Robert

17h30-19h30 : atelier philo avec Yann, ou, pour les personnes concernées, réunion de GSMP du groupe du samedi avec Anne-Marie

19h30 : Fin des activités collectives.

Les personnes venant de loin et/ou participant au GSMP du dimanche, peuvent prévoir de dîner et de dormir sur place le samedi soir, à condition d'en faire la demande. Inscription en ligne à l'aide du lien suivant (ou par celui présent sur la page d'accueil de notre site).

<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/journee-fresque-du-climat-seva-et-initiation-a-la-philosophie-hindoue-4>

Présentation de la 4^e session de l'atelier philo (17h30-19h30)

Pour cette 4^e session, il sera question de... Dieu et de sa place dans la sadhana védantique. Yann rappellera comment la métaphysique non duelle s'articule avec la théologie hindoue traditionnelle et il exposera ce qui en découle du point de vue de la pratique classique de la voie. Selon le temps disponible, il abordera aussi la délicate question de la place de la grâce dans la sadhana.

Pour mémoire, si vous ne pouvez pas être présent(e) à cette session, mais que son contenu vous intéresse, vous pouvez la suivre en différé à travers l'enregistrement audio et vidéo qui en sera fait. Dans ce cas, une session complémentaire de questions-réponses en ligne vous sera aussi proposée. Mais dans les deux cas (participation en présentiel ou en différé) **il faut vous inscrire à l'avance à cet atelier**, à l'aide du lien présent au bas du précédent paragraphe ou sur la page d'accueil du site.



Journée « Spécial chantier de printemps » du samedi 13 avril

En marge de l'entretien courant de la propriété, La Bertais a besoin de certains travaux « de fond » qui ne peuvent pas être entrepris durant les périodes d'activité. Après l'échec de la tentative de novembre, nous réitérons en vous proposant une journée « Spécial chantier de Printemps » qui sera pilotée par Frédéric Louvier, expert en gros bricolage (il a construit lui-même sa maison).

Au programme de ce samedi 13 avril, le chaulage des murs de la cuisine et du salon. Il s'agit d'une tâche qui ne demande pas de compétence particulière (on barbouille les murs à la brosse ou au gros pinceau avec du lait de chaux). Cela pourrait donc se faire dans la journée si on est assez nombreux à y participer. S'il y a des personnes avec des aptitudes avérées dans un autre domaine (couture, carrelage, électricité, etc.) d'autres tâches plus techniques pourront leur être proposées en marge de ce chantier « peinture ».

Voici le planning de cette journée, qui, au niveau de l'ambiance, sera vécue comme une journée d'ashram à part entière.

9h45 : Accueil ; 10h : Méditation introductive ; 10h30 : Mise en route du chantier ; 13h : Repas tiré du sac ; 14h30 : Reprise du chantier ; 17h30 : Thé convivial ; 18h : Tour de groupe et méditation conclusive ; 18h30 : Clôture et départ.

Les personnes venant de loin peuvent prévoir de loger gratuitement sur place, tant le vendredi soir que le samedi soir, mais elles devront prévoir d'être autonomes pour leurs repas.

Pour vous inscrire à cette journée « spécial karma-yoga », merci d'utiliser le lien ci-dessous qui figure aussi sur la page d'accueil de notre site.

<https://www.helloasso.com/associations/les-amis-de-la-bertais-vassot/evenements/journee-speciale-peinture-et-autres-travaux-de-printemps>

À la découverte du Mahâbhârata

Bonne nouvelle pour les amoureux de la culture indienne, la série d'articles sur le Mahâbhârata que Yann avait publiée la saison dernière sur le blog interne de l'association, est désormais en accès public. Par ailleurs, Yann vient de compléter sa présentation de l'Épopée en rédigeant sept nouveaux articles consacrés à la suite de l'histoire (livre 2). Pour accéder à l'ensemble de ce contenu, un menu supplémentaire nommé « **Mahâbhârata** » a fait son apparition sur la page d'accueil du site. Il vous réserve quelques surprises...

Calendrier des prochains séjours résidentiels

Les dates des prochains séjours résidentiels (lyings et/ou sittings) ont été données dans les deux dernières Lettres. Elles sont rappelées sur notre site à la rubrique « les activités ». Les réservations se font par téléphone auprès de Paul Payre au 06 41 66 67 59 (permanence du lundi au vendredi de 16h à 18h).

Animations proposées en marge des activités de La Bertais

- Mardi 26 mars à 20h30, Rennes : Conférence « **Être Soi** » d'Inès Weber, organisée par Nouvelles Convergences => <http://n.convergences.free.fr/conf.stages.html>
- Lundi 8 avril à 20h45, Rennes : Conférence de Yann « **Yoga : l'art d'accepter l'inacceptable** » organisée par l'ARAY => www.aray.fr
- Samedi 13 avril : « **Les rencontres de Médit@Rennes** » au CCBR => www.meditarennes.org
- WE des 24-25-26 mai : retraite « **Tai-Chi** », avec Alain Silvert => 06 71 78 22 72

Adresse du Centre

2, La Bertais, 35490 Vieux-Vy sur Couesnon

Téléphone : 02 99 39 59 21 Mail : secretariat@labertais.org