



Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

Septembre 2016

*Vous trouverez dans ce courrier de rentrée, les détails concernant le **week-end de méditation des 10 et 11 septembre**, la convocation officielle à notre **Assemblée Générale du 2 octobre**, ainsi que des indications succinctes concernant les autres rendez-vous du trimestre.*

Week-end “ 24h de méditation non-stop ” (10-11 septembre)

Ce week-end, spécifiquement consacré à la pratique de la méditation, est désormais un « grand classique » de La Bertais. Pour mémoire, rappelons qu’il est ouvert 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. Il est, en effet, conçu 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 (repas simplifiés, pas de travail à l’extérieur, tâches dans la maison réduites au strict nécessaire).

L’activité principale est constituée par un relais ininterrompu de méditations individuelles durant 24h (y compris durant la nuit s’il y a suffisamment de volontaires). Ce relais sera “ encadré ” par deux méditations collectives, selon l’emploi du temps détaillé que vous trouverez ci-après.

Conditions de participation

En venant à ce week-end, vous acceptez par avance les quelques règles du jeu suivantes :

- Vous vous engagez à participer au minimum aux deux méditations collectives (samedi après-midi en ouverture et dimanche midi 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 le week-end, vous aurez au moins vécu 24 heures dans le silence complet (*les smartphones et autres objets connectés –tablettes etc- devront impérativement être ETEINTS*).
- 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 week-end). En dehors de ces deux temps, le week-end 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 seule des deux journées*. Par contre, si vous n’envisagez pas de méditer durant la nuit, vous pourrez rentrer chez vous en fin de soirée (vers 22h) à condition de revenir sur place le lendemain matin avant 9h30.

- Les personnes qui y sont habituées sont invitées à s'organiser pour **camper sur place** (tente ou véhicule aménagé de type camping-car ou fourgonnette etc.). De la sorte, nous pourrions répondre plus facilement aux demandes d'hébergement en chambre des personnes moins à l'aise avec le camping.

Programme du week-end :

Samedi	
9h30	Arrivée de l'équipe organisatrice (ou dès le vendredi après-midi ou soir) pour le service de l'ashram
14h-14h30	Accueil des participants et organisation de l'hébergement
14h30-15h45	Présentation des participants et organisation du relais
15h45-16h	Première méditation collective
16h-22h	Méditations individuelles par relais de 30mn (chaque participant choisit le nombre et l'heure des relais qu'il veut faire, le repas du soir se prenant en libre-service entre 19h30 et 21h).
22h	Fin des activités pour ceux qui ne logent pas sur place et début du relais de nuit pour les autres
22h-9h	Méditations individuelles par relais de 30mn (chaque participant choisit le nombre et l'heure des relais qu'il veut faire, le petit-déjeuner se prenant en libre-service entre 7h30 et 9h le dimanche matin).
Dimanche	
9h30	Les personnes hébergées à l'extérieur sont invitées à rejoindre le relais au plus tard à 9h30, mais peuvent arriver plus tôt et prendre le petit déjeuner sur place (entre 7h30 et 9h).
9h -13h30	Méditations individuelles par relais de 30mn (chaque participant choisit le nombre et l'heure des relais qu'il veut faire. Le repas du midi -minimaliste- se prenant en libre-service de 11h30 à 13h).
13h30-13h45	Deuxième et dernière méditation collective
14h-15h	Bilan final en sous-groupes
15h-15h30	Synthèse, et clôture du week-end

Nous avons donc besoin sur place d'une petite équipe de volontaires *dès le vendredi après-midi 9 septembre ou à défaut dès le samedi matin à 9h30*, pour le ménage et l'intendance, équipe qui aura aussi à se répartir des responsabilités d'organisation pratique tout au long du week-end. 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 Silvert** si vous avez entre les mains la version papier de la Lettre. Dans tous les cas votre réponse doit impérativement nous parvenir **au plus tard le jeudi 8 septembre**. En effet, un grand nombre de 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 du week-end (début samedi 14h, fin dimanche vers 15h30), avec hébergement sur place. Précisez alors si vous prévoyez de *camper* ou si vous demandez à dormir en *chambre*.
- 2) Participation à l'ensemble du week-end (début samedi 14h, fin dimanche vers 15h30), sans hébergement sur place. Vous rentrerez dormir le soir chez vous -ou vous irez chez un(e) ami(e)-, mais vous reviendrez le matin avant la méditation de 9h30.
- 3) Participation complémentaire à l'équipe organisatrice (précisez votre jour et heure d'arrivée, soit vendredi après-midi ou soir, soit samedi matin dès 9h30. Si vous envisagez de dormir sur place dès le vendredi soir, précisez-le aussi).

Participation financière

- Participation forfaitaire aux frais de fonctionnement, de repas et d'hébergement = 25€ en chambre, 20€ en camping, 15€ sans hébergement.
- Comme les années passées, il vous sera proposé, en outre, **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

- Un couchage complet : draps, taie d'oreiller, duvet ou couverture (on risque de manquer de couvertures) + éventuellement, votre matériel de camping
- Une paire de chaussons (pour minimiser les bruits dans la maison)
- Une lampe de poche (si vous envisagez de vous lever la nuit pour le relais nocturne)
- 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 1er et 2 octobre Spécial « Assemblée Générale »

Cette année, l'Assemblée Générale statutaire de notre association aura lieu le **dimanche matin 2 octobre**, et fera suite à une grande « **journée chantier** » le samedi 1er octobre. Ce temps fort de notre vie associative sera l'occasion de nous retrouver autour de Yann et d'Anne-Marie et de leurs invités **Karine et Pascal Pourré**, permanents à Hauteville, 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.

Voici le détail du programme de ces deux jours :

Samedi 1er octobre (voir rubrique suivante et coupon-réponse)

Dimanche 2 octobre, valant **Convocation officielle à l'Assemblée générale**

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

10h : Témoignage de Karine et Pascal Pourré, permanents à Hauteville

11h30 : Assemblée Générale statutaire (ordre du jour)

- 1) *Rapport moral de la Présidente*
- 2) *Rapport financier du Trésorier*
- 3) *Questions diverses*

13h : Repas (buffet)

14h45 : Présentation des activités de l'année par Yann et Anne-Marie

15h15 : Témoignage de Pascal et Karine (suite) + questions-réponses et dédicaces.

16h30 : thé convivial

17h15 : 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, (location de tentes, 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" : 9-10 septembre, 1er et 15 octobre

Des journées ou demi-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 **vendredi 9 septembre de 16h à 22h** et le **samedi 10 septembre de 9h30 à 14h** (*préparation du we Méditation*)
- le **samedi 1er octobre de 9h30 à 22h** (*préparation de la journée d'Assemblée générale*).
- le **samedi 15 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 19 septembre au samedi 24 septembre : (il reste encore des places !)
 - Du Lundi 24 octobre au samedi 29 octobre :
 - Du Lundi 31 octobre au samedi 5 novembre :

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).

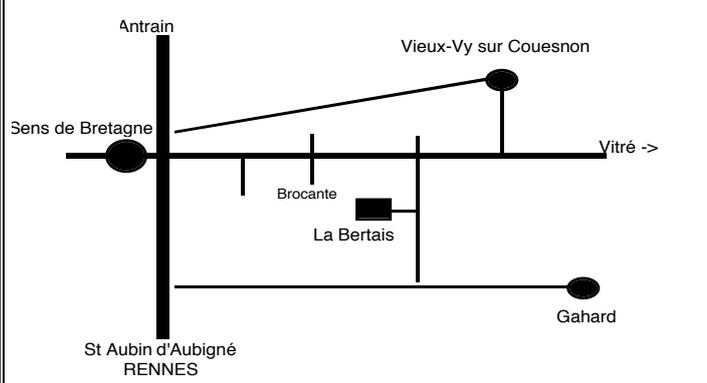
Les autres dates du semestre seront annoncées le jour de l'AG et publiées dans le compte rendu qui suivra ainsi que sur le site.

- Reprise des cours hebdomadaires de Yoga à La Bertais :
 - Le mercredi soir : de 18h40-19h40, cours tout niveau, à partir du 14 septembre. Information complémentaire et inscription directement auprès de Yann au 02 99 55 02 25
- Groupe de soutien à la mise en pratique
 - Dimanche 16 octobre (10h15-18h) : 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 : 4 décembre ; 22 janvier ; 19 mars ; 14 mai ; 25 juin.

Pour mémoire rappelons que ces rencontres sont par ailleurs 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 2 octobre. 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 **PA 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".



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**

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), 13 rue du Vieux Moulin, 22400 LAMBALLE

Nom et prénom

Adresse postale complète :

Téléphone : Adresse e-mail

Date et signature :

1) Je m'inscris au week-end "méditation" des 10 et 11 septembre : OUI / NON

- Je serai présent(e) à La Bertais dès le vendredi après-midi ou soir (équipe organisatrice) :
Heure d'arrivée le vendredi :,
- Je souhaite être hébergé(e) gratuitement sur place le vendredi soir :
- Je serai présent(e) à La Bertais dès le samedi matin 9h30 (équipe organisatrice) :
-
- Je ne serai présent(e) à La Bertais qu'à partir de 14h pour les activités proprement dites :
- **Pour le samedi soir, je choisis le mode d'hébergement suivant :**
 - En chambre à La Bertais (dans la limite des places disponibles !) :
 - En camping (tente) ou dans un véhicule aménagé (camping-car etc.) :
 - Retour chez moi ou chez un(e) ami(e) à 22h :
- J'ai bien noté que les frais forfaitaires de participation seront à régler sur place : (25€ logement en chambre, 20€ en camping, ou 15€ non-hébergé) et que je serai invité(e) à y ajouter une donation d'un montant laissé à mon appréciation.

2) Je participerai à la journée chantier du samedi 1er octobre : OUI / NON

- Dans l'affirmative, je précise mes jours et heures d'arrivée le vendredi soir ou le samedi matin :
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 15 octobre : OUI / NON

- Dans l'affirmative, je précise mes jours et heures d'arrivée le vendredi soir ou le samedi matin :
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 16, je souhaite disposer d'un hébergement payant le samedi soir

4) Je participerai à la journée Assemblée Générale du dimanche 2 octobre : 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*".

*** 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 2 octobre 2016.

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 10h15 à 18h, facultativement précédées d'une journée chantier ou d'un après-midi de travail de groupe animé par Anne-Marie.

Première rencontre le dimanche 16 octobre (facultativement précédée du chantier du samedi 15 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.