

# YOGA ET MÉDITATION

ACTUALITÉ DE LA SAGESSE INDENNE

10 et 11 février 2018

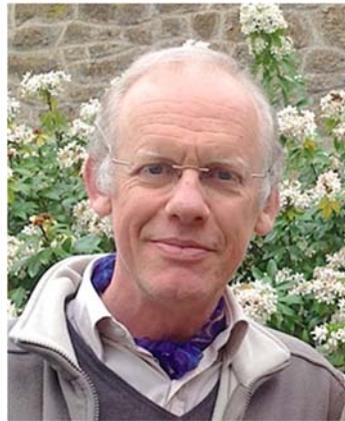
à LAVAL (53)

avec Yann LE BOUCHER



VINIYOGA GRAND OUEST

Association déclarée Loi 1901  
N° W532002218



Originaire des Côtes-d'Armor, Yann LE BOUCHER a fait dans sa jeunesse plusieurs séjours en Inde en parallèle à des études de philosophie ; ce qui l'a conduit à obtenir le titre de Docteur en Études Indiennes.

À partir des années 1980, il est devenu élève d'Arnaud et de Denise DESJARDINS tout en exerçant comme chargé de cours à l'université de Rennes et comme professeur de Yoga.

Avec son épouse Anne-Marie, ils ont créé en 1992 le centre de retraite de La Bertais-Vassot, un lieu dédié à la retransmission et la pratique de l'Adhyâtma Yoga. En 2006, ils ont participé à la fondation de l'Association Rennaise d'Ashtanga Yoga, structure où ils enseignent ce style de Yoga.

Yann est par ailleurs membre de l'équipe pédagogique de l'École de Formation de professeurs de Yoga André VAN LYSEBETH à Paris.

Plus d'informations sur [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

## ACTUALITÉ DE LA SAGESSE INDIENNE

En cette époque de perte de repères où le désarroi moral guette, la question de la possibilité de la Sagesse et de chemins permettant de s'y établir est plus que jamais d'actualité.

La tradition indienne a ici quelque chose d'irremplaçable à nous transmettre : en effet, depuis toujours elle affirme que l'état de conscience ordinaire dans lequel nous vivons n'est pas le fin mot de la condition humaine. Une autre façon de nous percevoir nous-mêmes et d'entrer en relation avec notre environnement est possible et elle est même la condition sine qua non de la paix intérieure et de l'ouverture du cœur nécessaire à une vie véritablement épanouie. Encore faut-il se donner la peine de comprendre puis d'appliquer les principes de cette antique Sagesse !

Prenant appui sur les Upanishads (les textes fondateurs de la pensée indienne), nous reformulerons en termes contemporains ce que peut être cette Sagesse et nous évoquerons les moyens concrets par lesquels nous pouvons peu à peu transformer notre rapport à nous-mêmes et aux autres. Pour cela, nous évoquerons tour à tour l'approche philosophique et méditative de l'Adhyâtma Yoga et celle, corporelle et énergétique, de l'Ashtanga Yoga. Ce qui nous donnera l'occasion d'évoquer Swâmi PRAJNAPAD et son principal disciple français Arnaud DESJARDINS, ainsi que Shri K PATTABHI JOÏS et sa lignée yogique...

## YOGA ET MÉDITATION

### ORGANISATION DU STAGE

- **10 février 2018 :**  
14h00-14h30 : Accueil et règlement  
14h30-16h00 : Qu'est-ce que la Sagesse indienne  
16h15-17h45 : Ashtanga Yoga (Théorie et Pratique)  
18h00-19h00 : Méditation guidée
- **11 février 2018 :**  
09h30-11h30 : Suite Ashtanga Yoga  
11h30-12h30 : Méditation guidée  
12h30-14h00 : Déjeuner  
14h00-16h30 : Sagesse et gestion des émotions

### LIEU

**LA BOUGEOTTE—Centre de Danse**  
15 rue Britais 53000 LAVAL

*Prévoir un tapis et une tenue souple*

### SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENTS :

#### LAVAL :

- **HÔTEL DES REMPARTS**—Tél : 02 43 66 86 80
- **MARIN'HÔTEL**—Tél : 02 43 53 09 68
- **CITÔTEL**—Tél : 02 43 67 19 25
- **AUBERGE DE JEUNESSE**—Tél : 02 43 67 91 00
- **IBIS**—Tél : 02 43 53 81 82 (*Prix spécial associations*)
- **FORMULE 1**—Tél : 02 43 49 20 71

#### CHANGÉ-LES-LAVAL :

- **B&B**—Tél : 08 92 78 80 49

## Bulletin d'inscription

### YOGA ET MÉDITATION

**Prénom :** ..... **NOM :** .....

**Adresse :** .....

**CP :** ..... **VILLE :** .....

**Tél :** .....

**E-mail :** .....

**NB :** Une réduction de 10€ sera accordée à toute inscription enregistrée avant le 15/01/2018

Coût du weekend de stage :

- Tarif : 160€ (dont 10€ d'adhésion)

Acompte : 50€

Le coût du stage ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter au 06 28 21 74 97 ou au 06 71 83 32 80.

Bulletin et acompte à renvoyer avant le  
**08/01/2018** à :

**VGO 20** rue Alain Gerbault 53000 LAVAL

**NB :** L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin accompagné d'un chèque d'acompte de 50€ à l'ordre de VGO.

Cet acompte étant non remboursable après le 05/01/2018.

VGO se réserve le droit d'annuler (avec remboursement de l'acompte) cet événement si le nombre de participants n'est pas suffisant.



Notre Association a plusieurs objectifs :

- promouvoir la connaissance du Viniyoga
- collecter des informations sur cette activité ou toute autre activité de connaissance de soi en relation avec le Yoga
- diffuser nos connaissances par tout moyen approprié auprès de toute personne intéressée
- organiser et/ou participer à des ateliers et stages consacrés au Viniyoga et autres activités en rapport avec le Yoga

### VINIYOGA GRAND OUEST

20 rue Alain Gerbault—53000 LAVAL

www.viniyoga-go.com

Téléphone : 06 71 83 32 80 / 06 22 78 55 37

E-mail : viniyoga.go@gmail.com