

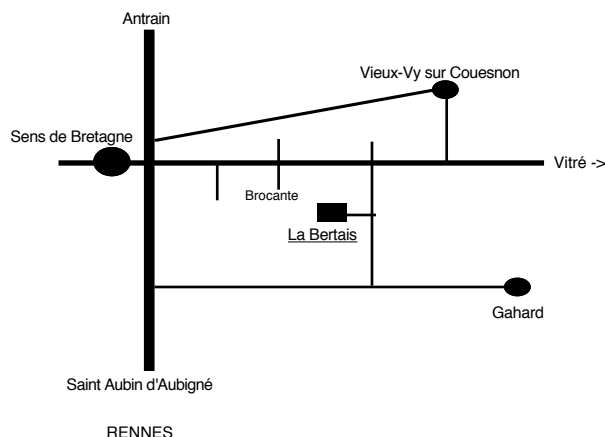
INFORMATIONS PRATIQUES

■ Lieu :

Centre de Yoga de La Bertais, près de Sens de Bretagne (35 km au nord de Rennes, sur la route d'Antrain), dans le cadre champêtre d'une ancienne ferme rénovée, particulièrement propice à l'intériorisation.

Itinéraire d'accès :

De Rennes, à partir de la rocade Nord prendre la **sortie n°15** vers **Betton** et poursuivre tout droit sur la 4 voies en direction de **St Aubin d'Aubigné** et de **Sens de Bretagne**, situé à 30 km de Rennes. À la hauteur du carrefour pour **Sens**, prendre à droite la direction « **Vitré et 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 sur place*
02 99 39 59 21



■ Dates et horaires :

Du lundi 16 août à 9h30 au samedi 21 août vers 15h.

Possibilité d'arriver la veille pour les personnes venant de loin (cf coupon-réponse)

■ Repas :

Les repas, servis à prix coûtant, seront à régler sur place en espèces selon les dépenses effectivement engagées (prévoir environ 13€ par jour soit 70€ pour la semaine). En contrepartie de ce faible coût des repas, une participation des stagiaires à la cuisine et à l'entretien courant de la maison sera demandée le matin.

■ Hébergement * :

- En chambre seule (dans la limite des disponibilités) : 30€ par 24h, soit 150€
- En chambre à deux lits : 17€ par 24h, soit 85€
- En camping sur le site (avec accès aux sanitaires) : 8,50€ par 24h, soit 42,50€

* Les membres de l'association des Amis de La Bertais bénéficient des tarifs préférentiels habituels.

NB : Dans tous les cas, munissez-vous de votre propre couchage (draps, et taie d'oreiller) de vos affaires de toilette (serviettes et gants), de chaussons et d'une tenue de jardinage et/ou bricolage.

■ Animation :

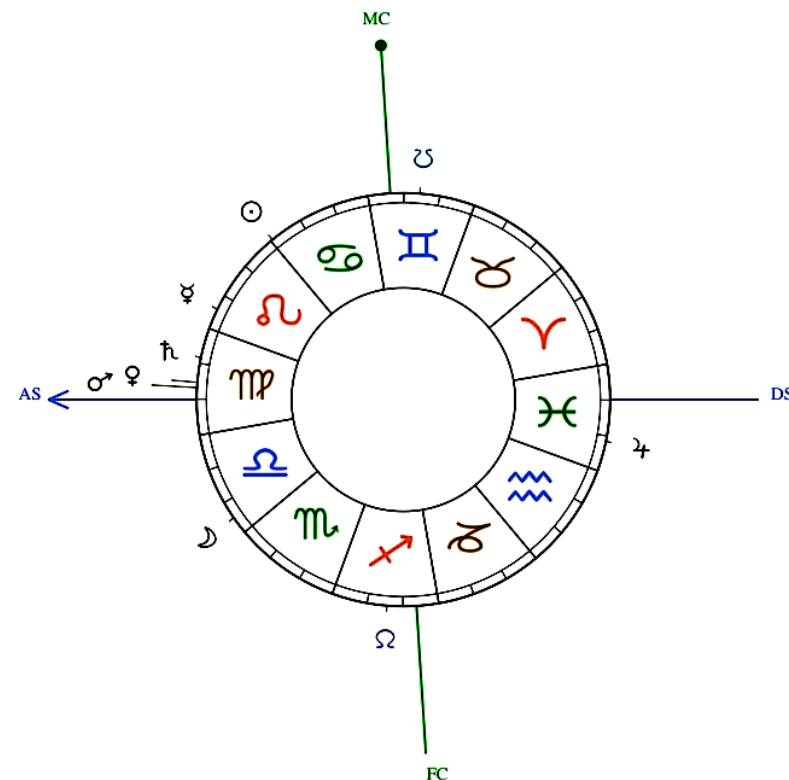
- Tarif de base pour toutes les animations collectives : 290€
- Supplément de 45€ / heure pour entretien individuel (sur demande et dans la limite des places disponibles).

■ Inscription :

- Par coupon-réponse ci-joint (à renvoyer le plus vite possible, le nombre de places étant limité à 14 personnes)

Jyotisha et Yoga

*L'astrologie de l'Inde et le Yoga
au service de la connaissance de soi*



Stage résidentiel d'été

avec :

Anne-Marie et Yann Le Boucher

Du Lundi 16 au Samedi 21 Août

Idée directrice du stage :

Faisant suite à la conférence donnée à la Fête du Yoga de janvier 2010, ce stage se propose de vous faire découvrir les fondements théoriques et pratiques de l'astrologie hindoue (Jyotisha) tout en vous offrant l'opportunité d'un ressourcement physique et spirituel, par la pratique quotidienne du Yoga et de la Méditation.

- **Découverte de l'astrologie hindoue (Jyotisha) :**

A travers les exposés didactiques quotidiens (de 4 à 5 heures par jour au total), vous ferez connaissance avec les fondements astronomiques de l'astrologie, avec ses symboles (les planètes, les signes, les « maisons »...) et avec l'art subtil de l'interprétation de ces éléments selon la perspective propre à la sagesse indienne. Des clés vous seront données pour mieux vous connaître, mieux comprendre vos proches et être à même d'harmoniser davantage votre existence avec la marche de l'univers.

Conçu pour des débutants en astrologie hindoue, ce stage ne nécessite pas de connaissance préalable du sujet. Cependant, une familiarisation minimale avec l'astrologie occidentale est la bienvenue et sera une aide pour « entrer plus vite » dans la spécificité de Jyotisha.

Lecture conseillée avant le stage : L'ABC de l'astrologie Indienne, par Denise Huat, édition Michel Grancher

- **Ressourcement corporel et énergétique :**

Grâce à l'adoption d'un rythme de vie régulier, d'une nourriture saine essentiellement végétarienne et d'une pratique quotidienne des techniques du Hatha-Yoga -postures (asana), respiration (pranayama) et relaxation-, ce stage sera aussi l'occasion d'une revitalisation tant au plan physique qu'au plan énergétique. La pratique corporelle sera inspirée de l'Ashtanga Yoga, mais adaptée au niveau de chacun.

- **Ressourcement spirituel :**

En marge des séances posturales, il vous sera proposé une pratique quotidienne de la méditation, occasion privilégiée de découvrir ou

d'approfondir le lien intime qui relie l'existence individuelle de chacun à l'Universel.

Programme quotidien :

8h - 9h	Éveil corporel et méditation
9h - 9h30	Petit déjeuner
10h - 11h15	Participation aux tâches collectives (cuisine, ménage, jardinage)
11h15 - 12h45	Atelier Jyotisha n°1
13h - 14h	Repas
14h30 - 17h	Atelier Jyotisha n°2
17h - 17h30	Thé récréatif
18h - 19h30	Séance de Hatha-Yoga
19h45-20h30	Repas
20h45-22h30	Observation du ciel nocturne et/ou animation à thème

Les animateurs

- **Anne-Marie et Yann Le Boucher :**

Anne-Marie s'intéresse depuis de longues années à l'astrologie et plus spécialement à l'astrologie hindoue qu'elle a étudié d'abord auprès du Dr Mishra (Delhi), puis auprès du Professeur Jaya Shekar (Bangalore), astrologue et conférencier de renom dont elle est une des plus anciennes élèves en France.

Yann est titulaire d'un doctorat de philosophie indienne.

Anne-Marie et Yann enseignent le Yoga sous ses différents aspects depuis plus de trente ans à Rennes et ses environs.

Depuis 1996, et en marge de leurs activités rennaises, ils animent le centre de Yoga de la Bertais, une Maison d'accueil située en pleine campagne, dans laquelle ils proposent régulièrement des stages résidentiels. Durant ces stages, ils ont à cœur d'offrir aux participants un cadre de vie et un accompagnement personnalisé, favorisant au mieux la démarche de connaissance et d'épanouissement de soi propre à chacun.

Coupon-réponse

à renvoyer au plus vite à :
Yann et Anne-Marie Le Boucher
La Haute Plesse 35830 BETTON

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Adresse et/ou téléphone où me joindre la quinzaine précédant le stage :
.....

- Je m'inscris au stage du 16 au 21 août ☐

Ci-joint des arrhes de 90€ (obligatoire pour valider l'inscription),
chèque à l'ordre d'Anne-Marie Le Boucher. ☐

- Précisez votre heure d'arrivée à La Bertais :

Le dimanche soir avant le repas ☐

Le dimanche soir après le repas ☐

Le lundi matin à 9h30 ☐

- Précisez le mode d'hébergement retenu :

En chambre individuelle (dans la limite des places disponibles) ☐

En chambre à deux lits ☐ , en camping sur la propriété ☐ .

- Précisez votre "niveau" en Astrologie :

Débutant complet ☐ , Connais les bases de l'astrologie occidentale ☐ ,

Connais les bases de l'astrologie hindoue ☐ ,

- Précisez votre "niveau" en Hatha Yoga :

Débutant complet ☐ , 1 à 2 ans de pratique ☐ , 3 ans et plus ☐ ,

- Précisez votre "niveau" en méditation :

Débutant complet ☐ , Pratiquant occasionnel ☐ , Pratiquant régulier ☐ ,

- Précisez si vous souhaitez ou non avoir un ou plusieurs entretiens individuels avec l'un des animateurs durant le stage (activité facultative, impliquant un surcoût de 45€/h).

Je n'envisage pas de demander d'entretiens individuels ☐ ,

Je souhaite avoir un ou plusieurs entretiens individuels ☐ .

- dans le dernier cas, précisez le nombre (entre 1 et 5) :

Date et signature :

Coupon-réponse

à renvoyer au plus vite à :
Yann et Anne-Marie Le Boucher
La Haute Plesse 35830 BETTON

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Adresse et/ou téléphone où me joindre la quinzaine précédant le stage :
.....

- Je m'inscris au stage du 16 au 21 août ☐

Ci-joint des arrhes de 90€ (obligatoire pour valider l'inscription),
chèque à l'ordre d'Anne-Marie Le Boucher. ☐

- Précisez votre heure d'arrivée à La Bertais :

Le dimanche soir avant le repas ☐

Le dimanche soir après le repas ☐

Le lundi matin à 9h30 ☐

- Précisez le mode d'hébergement retenu :

En chambre individuelle (dans la limite des places disponibles) ☐

En chambre à deux lits ☐ , en camping sur la propriété ☐ .

- Précisez votre "niveau" en Astrologie :

Débutant complet ☐ , Connais les bases de l'astrologie occidentale ☐ ,

Connais les bases de l'astrologie hindoue ☐ ,

- Précisez votre "niveau" en Hatha Yoga :

Débutant complet ☐ , 1 à 2 ans de pratique ☐ , 3 ans et plus ☐ ,

- Précisez votre "niveau" en méditation :

Débutant complet ☐ , Pratiquant occasionnel ☐ , Pratiquant régulier ☐ ,

- Précisez si vous souhaitez ou non avoir un ou plusieurs entretiens individuels avec l'un des animateurs durant le stage (activité facultative, impliquant un surcoût de 45€/h).

Je n'envisage pas de demander d'entretiens individuels ☐ ,

Je souhaite avoir un ou plusieurs entretiens individuels ☐ .

- dans le dernier cas, précisez le nombre (entre 1 et 5) :

Date et signature :