



## Séminaire avec Yann et Anne-Marie Le Boucher des 22 et 23 février 2014 Le Yoga de la Relation

*Nous avons tous entendu parler des principales formes de yoga que sont les yogas de la connaissance, de la dévotion et de l'action (jnâna-yoga, bhakti-yoga, karma-yoga), ou encore du hatha-yoga et de ses diverses branches. Il est habituellement admis que l'enseignement de Swâmi Prajnânpad, appelé par lui adhyâtma yoga, est une déclinaison du **yoga de la connaissance**. Pourtant, si je devais trouver une expression résumant mon expérience effective de la voie que m'a enseigné Arnaud, je qualifierai volontiers cette forme inédite de travail sur soi de « **Yoga de la Relation** ». La grande originalité de l'approche de Swâmi Prajnânpad est en effet de prendre concrètement appui sur notre relation avec tout ce qui n'est pas nous-même pour faire évoluer la perception intime de ce que nous sommes. L'outil principal offert par cette voie pour passer de « moi seulement » à « moi et les autres », puis à « les autres et moi », avant l'étape ultime de « les autres seulement », est celui **de la relation consciente avec tous nos proches**. Qu'il s'agisse de la relation à nos parents, à nos enfants, à nos conjoints, à nos amis, à nos collègues, à nos employeurs, à nos employés, à notre médecin, à notre banquier ou à notre boulangère (liste non exhaustive), l'outil de la relation est, à chaque fois, notre principal atout pour « sortir de notre monde » et « entrer dans le monde » pourvu que celle-ci se fasse à la lumière des « lois de la vie » formulées par Swâmiji.*

*Au cours de ce séminaire inédit, Anne-Marie et moi-même, nous nous proposons donc de revisiter ce Yoga de la Relation, tant dans ses fondements théoriques que dans ses applications pratiques. Pour cela, outre des exposés didactiques, nous prévoyons des temps de partage et d'analyse d'échantillons de vie relationnelle, apportés par les participants eux-mêmes.*

*Quel que soit le domaine où les choses ne se passent pas harmonieusement dans votre vie relationnelle actuelle, venez à ce séminaire avec vos exemples personnels : ensemble, nous tenterons de les éclairer à l'aide des outils de ce Yoga de la Relation, véritable trésor de sagesse, légué par Swâmiji et Arnaud...*

### - Horaires et Programme indicatif du séminaire

Activités communes : le samedi après-midi 22 février de 14h à 19h et le dimanche 23 février de 10h à 18h.

Équipe organisatrice : du vendredi soir 21 février ou du samedi matin 22 février à partir de 9h30 (cf. coupon-réponse).

#### Samedi

14h	Accueil des participants à la Bertais.
<b>14h30</b>	<b>1<sup>ère</sup> session d'enseignement</b> : les fondements du Yoga de la Relation
16h	<b>Questions-réponses</b> autour de la première session d'enseignement
17h	Thé
<b>17h30</b>	<b>Atelier : analyse d'échantillons</b>
19h	Fin des activités du samedi

## Dimanche

10h	Accueil des participants à la Bertais.
<b>10h15</b>	<b>Méditation guidée</b>
11h	<b>2ème session d'enseignement</b> : les fondements du Yoga de la relation (suite)
<b>12h30</b>	Repas
14h	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h30	<b>Atelier : analyse d'échantillons (suite)</b>
16h30	Thé
17h	<b>3ème session conclusive d'enseignement</b>
18h	Fin des activités communes et rangement

### - Participation financière :

Week-end complet incluant l'animation, les thés et le repas de dimanche midi = 85€. Samedi seul = 40€. Il n'est pas possible de ne venir que le dimanche.

Comme d'habitude, en cas de réelle difficulté financière, un arrangement peut être trouvé. Mais pour en bénéficier, il vous est demandé de le signaler sur votre coupon d'inscription.

**NB:** Si, étant déjà venu à La Bertais, vous n'êtes pas encore membre de l'association, une adhésion annuelle de "sympathisant" (cotisation de 46 €) vous sera demandée. Seules les personnes dont c'est la première venue peuvent se dispenser de cette adhésion.

### - Hébergement :

L'hébergement sur place sera réservé aux membres de l'équipe organisatrice arrivant à La Bertais dès le vendredi soir ou dès le samedi matin 9h30 (prévoir un pique-nique pour le vendredi soir).

Si vous habitez Rennes ou à proximité de La Bertais et que vous disposez de places pour loger les participants les plus éloignés, merci de vous proposer sur le coupon-réponse.

De même, si vous venez de loin et souhaitez bénéficier d'un tel mode d'hébergement " amical ", signalez-le sur votre coupon-réponse : 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. Une liste des principales solutions d'hébergement se trouve sur notre site.

### - Autres points pratiques :

Pour la méditation du dimanche, pensez à amener votre châte personnel si vous en avez un.

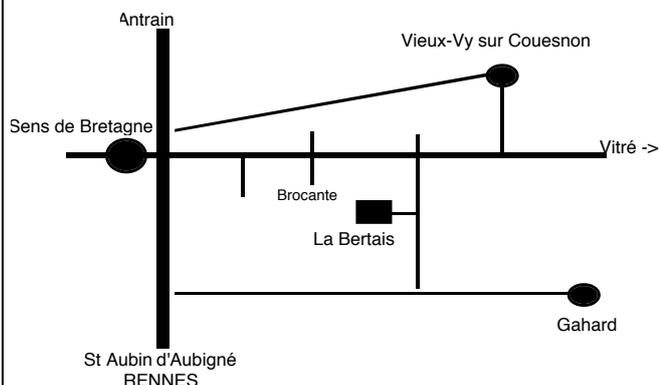
### - Inscriptions :

Pour participer à ce séminaire, merci de renvoyer au plus vite le coupon-réponse à l'adresse du secrétariat de l'association, indiquée à la fin de ce courrier .

### Itinéraire d'accès à La Bertais

*De Rennes, à partir de la rocade Nord prendre la sortie n°15 vers **Betton** (désormais dévié) et poursuivre tout droit sur la 4 voies en direction de **St Aubin d'Aubigné** (aussi 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'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 : 02 99 39 59 21**



### Correspondance avec l'association :

Merci d'adresser le coupon-réponse, ainsi que le courrier administratif à :

Mr Georges MORANT / Secrétariat des Amis de La Bertais Vassot /

13, Hameau des Ormes 35800 DINARD.

Adresse du site pour accéder aux information en ligne: <http://www.labertais.org>

# Coupon-Réponse

À renvoyer à Georges Morant, secrétariat des Amis de La Bertais, 13 Hameau des Ormes 35800 DINARD

Nom & Prénom : .....  
Adresse : .....  
e-mail : .....  
N° de tél : .....

## 1. Inscription au week-end avec Yann et Anne-Marie des 22 et 23 février

a) Je participerai aux rencontres des samedi 22 et dimanche 23 février : oui / non

- Je serai présent(e) à la **totalité du WE** et verse donc ma participation de 85€
- Je serai présent(e) **uniquement le samedi** et verse donc ma participation de 40€
- Etant en situation de précarité économique, je demande à bénéficier d'un aménagement tarifaire :

c) Je suis volontaire pour faire partie de l'équipe organisatrice : oui / non

- Dans l'affirmative, je serai présent(e) dès le vendredi (précisez l'heure d'arrivée : ..... )
- Faisant partie de l'équipe organisatrice, je souhaite être hébergé(e) sur place le vendredi soir  Le samedi soir

d) Hébergement hors La Bertais :

- Habitant à proximité de La Bertais ou sur Rennes, je peux héberger des participants chez moi le samedi soir   
(nombre de places disponibles = .....)
- Venant de loin, je souhaite bénéficier d'un hébergement amical près de La Bertais ou sur Rennes

*RAPPEL : La participation au week-end présuppose que vous soyez à jour de votre cotisation d'adhérent à l'association « les Amis de La Bertais » pour la saison 2013/2014. Si tel n'est pas le cas, prévoyez de la régler sur place (cotisation minimum 46€), sauf si c'est votre premier contact avec La Bertais, auquel cas vous serez considéré comme "invité".*

## 2. Inscription aux séjours de travail individuel

Les inscriptions aux séjours de travail individuel (lyings ou entretiens) se prennent uniquement par téléphone auprès de Georges Morant qui assure une permanence téléphonique au **06 41 66 67 59** les mardi et mercredi de 18h30 à 19h30. (En dehors de ces horaires, laissez un message sur le répondeur pour être rappelé(e)).

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

## 3. Inscriptions au stage de Pâques avec Yann et Anne-Marie (28 avril- 3 mai)

Les inscriptions à ce stage se font à l'aide du coupon spécifique joint à la brochure de présentation qui est téléchargeable sur le site de La Bertais : <http://www.labertais.org/activites/stages-dete/>

Si vous préférez recevoir un exemplaire de cette brochure par la poste, cochez la case ci-après :

## 4. Inscriptions aux stages d'été avec Yann et Anne-Marie (28 juillet-2 août et 18 au 23 août)

Les inscriptions à ces stages se font à l'aide du coupon spécifique joint aux brochures de présentation qui sont téléchargeables sur le site de La Bertais : <http://www.labertais.org/activites/stages-dete/>

Si vous préférez recevoir un exemplaire de ces brochures de présentation par la poste, cochez la case ci-après :

## 5. Proposition de routage électronique des courriers de l'association

Ayant reçu ce numéro de la Lettre de La Bertais par voie postale, je demande à bénéficier, pour les prochains envois de la saison, **du routage par mail** plutôt que par courrier papier :

(Veillez alors à correctement renseigner votre adresse électronique dans l'entête du coupon !)

**Date et Signature :**