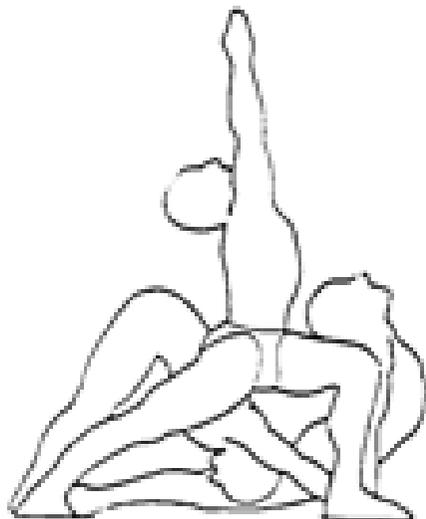


# Centre de YOGA

## des Amis de La Bertais-Vassot

(Vieux-Vy sur Couesnon)



Reprise du cours de Yoga hebdomadaire  
le mercredi de 18h40 à 19h40

Deux séances gratuites d'essai  
Les 19 et 26 septembre

Professeur : Yann Le Boucher

Renseignements et réservation au : 02 99 39 59 21  
Site web : [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

## Le Yoga

- ❑ Discipline millénaire issue de la sagesse indienne, le Yoga a pour double but la santé du corps et la sérénité de l'esprit.
- ❑ Pour y parvenir, il met en œuvre des techniques corporelles (postures), des techniques respiratoires (contrôle du souffle) et des techniques mentales (relaxation, introspection et méditation).
- ❑ Amélioration de la souplesse, développement harmonieux de la musculature et de la capacité respiratoire, accroissement de la vitalité et pacification de l'esprit sont les bénéfices les plus couramment constatés par les pratiquants réguliers du Yoga, discipline qui peut donc efficacement servir de contrepois au stress et aux agressions propres à la vie moderne.

## L'animateur

- ❑ Formé en Inde auprès de plusieurs yogis contemporains, **Yann Le Boucher** est spécialiste de l'ashtanga yoga (yoga postural issu de l'enseignement de Shri K. Pattabhi Joïis) et de l'adhyatma yoga (voie de connaissance de soi issue de Swâmi Prajnanpad et d'Arnaud Desjardins).
- ❑ Il anime sur Rennes et les environs des cours et des stages depuis plus de 30 ans. Avec un groupe de ses élèves désireux de disposer de locaux situés à la campagne, il est à l'initiative de la création du **Centre de Yoga des Amis de La Bertais-Vassot**, situé sur la commune de Vieux-Vy.

## Le Centre de Yoga des Amis de La Bertais

- ❑ Suite à la rénovation de ses bâtiments, le Centre a ouvert ses portes au public en octobre 1997. Depuis lors, il abrite les activités de l'association des **Amis de La Bertais-Vassot**, qui propose à ses membres :

- des cours de yoga hebdomadaires (axés sur l'ashtanga yoga)
- des week-ends d'approfondissement à thème (selon intervenants)
- des stages résidentiels (axés sur l'adhyatma yoga)

Pour plus d'information, merci de téléphoner au : 02 99 39 59 21

### Plan d'accès

à

### La Bertais

(entre Vieux-Vy,  
Sens et Gahard)

