



Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot

Avril 2009

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant le séminaire de Mai avec Alain et Corinne Bayod, les deux stages d'été avec Yann et Anne-Marie Le Boucher ainsi qu'un rappel du calendrier des autres activités.

Nous vous communiquons aussi dès aujourd'hui la date de notre week-end annuel de méditation qui aura lieu les **19 et 20 septembre**. Quinze jours plus tard, le **dimanche 4 octobre**, aura lieu notre assemblée générale annuelle. Merci de prendre déjà bonne note de ces différentes dates qui feront, le moment venu, l'objet d'un courrier plus détaillé...

**Rencontre avec Alain et Corinne Bayod des 16 et 17 mai
Sur le thème « ashramiser » son quotidien
(avec une marche méditative en baie du Mont St Michel)**

Depuis qu'ils sont ensemble, Alain et Corinne Bayod ont eu le souci de nourrir au sein de leur couple une dynamique de vie particulière qu'ils résument volontiers dans cette formule : « ashramiser son quotidien ». Fort de leur expérience dans l'art d'aménager son existence pour que la pratique de la sadhana en devienne la principale raison d'être, ils se proposent de partager avec nous leur conviction à cet égard, ainsi que certains des moyens concrets qu'ils utilisent pour tenter de rendre leur propre vie conforme aux exigences d'un vrai Chemin.

Parmi ces moyens, le contact régulier avec la nature et l'implication corporelle dans ce contact à travers la marche sont des outils qu'ils utilisent très régulièrement pour eux-mêmes, y compris quand ils sont en France. C'est pourquoi, tout naturellement, ils nous ont demandé de prévoir pour ce week-end une activité pédestre méditative. Après en avoir discuté avec eux, nous avons arrêté le projet d'une traversée de la baie du Mont St Michel, qui fera partie intégrante du week-end. Le programme de cette rencontre, d'un style un peu nouveau, a donc été pensé pour rendre possible cette séquence et implique pour les participants des contraintes spécifiques, (équipement, horaires...) qui font aussi partie de ce qu'Alain et Corinne se proposent de nous faire vivre.

En particulier, ils souhaitent d'une part que vous vous inscriviez à la TOTALITE du séminaire et non pas seulement à une des deux journées, et d'autre part ils demandent à ce que tout le monde participe aux deux méditations guidées qui auront lieu chaque matin en ouverture du séminaire. Si vous êtes intéressé(e), merci de lire attentivement les informations pratiques concernant le détail de ce week-end, sachant qu'un aménagement est proposé aux personnes qui estiment en conscience que leur condition physique ne leur permet pas de faire à pied les 2 heures de marche prévues (soit 6 à 7 kilomètres)...

- Horaire et Programme indicatif du séminaire

Activités communes : le samedi 16 mai de 10h30 à 22h30 et le dimanche 17 mai de 9h30 à 17h.

Équipe organisatrice : du vendredi 15 mai après-midi ou soir au dimanche 18h30 (cf. coupon-réponse).

Samedi

10h00	Accueil des participants à la Bertais et formalités d'inscription
10h30	Méditation guidée (port du châle de méditation recommandé)
11h00	Présentation du thème du séminaire par Alain et Corinne et 1^{ère} session de questions-réponses.
12h45	Repas sur place
14h00	Relaxation guidée par cassette (facultative) ou temps libre
14h30	2^{ème} session de questions-réponses
16h30	Thé récréatif
17h15	Voyage aller en car de La Bertais au point de départ de la marche (le Bec d'Andaine, en Genets)
18h45	Départ de la marche méditative à destination du Mont St Michel (voir détails ci-après)
20h45	Arrivée au Mont St Michel, pique-nique et tour des remparts
21h45	Voyage retour en car du Mont St Michel à La Bertais
22h30	Arrivée à La Bertais (fin des activités communes du premier jour)

Dimanche

9h15	Accueil des participants
9h30	Méditation guidée (port du châle de méditation recommandé)
10h00	3^{ème} session de questions-réponses
12h45	Repas sur place
14h00	Relaxation guidée par cassette (facultative) ou temps libre
14h30	4^{ème} session de questions-réponses
16h30	Thé récréatif
17h00	Fin des activités communes et rangement

NB: Les activités de ce week-end n'étant pas publiques, seuls les membres de l'Association ou les personnes nommément invitées par ce courrier seront admis à y participer. Les dérogations éventuelles ne pouvant se faire qu'avec l'autorisation de Yann ou d'Anne-Marie, ne prenez pas l'initiative d'amener une tierce personne à La Bertais sans leur accord préalable. Par ailleurs, si, étant déjà venu à La Bertais vous n'êtes pas encore membre de l'association, une adhésion annuelle de "sympathisant" (cotisation de 43 €) vous sera demandée (seules les personnes dont c'est la première venue peuvent se dispenser de cette adhésion).

- Participation financière :

Séminaire à La Bertais = 80€, thés et déjeuners sur place = 10€. Total hors sortie au Mont St Michel = 90€.

Sauf cas de force majeure à soumettre en avance à Yann ou à Anne-Marie, il n'est pas possible de ne participer qu'à une seule journée.

Pour le buffet du samedi midi, merci de préciser, sur le coupon-réponse, si vous pouvez ou non apporter des victuailles. En cas de réponse positive, nous vous contacterons pour vous donner les indications pratiques et vous pourrez déduire 5€ du montant de votre participation au week-end.

Le coût de la sortie au Mont St Michel (transport aller-retour en car + rémunération du guide pour la traversée de la baie) étant fonction du nombre des participants, le montant exact par personne sera indiqué le jour même. Dans tous les cas, nous ferons en sorte qu'il reste compris entre 15 et 20 € au maximum.

Notez que ce tarif n'inclut pas le pique-nique du samedi soir au Mont St Michel que chacun devra prévoir.

Comme toujours, en cas de réelle difficulté financière, un arrangement peut être trouvé, mais à condition d'en convenir à l'avance avec Yann ou Anne-Marie (cf. coupon-réponse).

- Indications complémentaires pour la traversée de la baie du Mont St Michel :

Il s'agira d'une marche silencieuse à travers les grèves, d'une durée approximative de 2 heures et longue de 6 à 7 kilomètres. Notre groupe sera accompagné d'un guide professionnel (obligatoire, entre autre à cause des sables mouvants et autres « pièges » de la baie). La marche se fait pieds nus sur le sable et en short ou bermuda car plusieurs bras de rivières doivent être traversés à gué (eau au-dessus du genou).

A prévoir impérativement : un petit sac à dos pour mettre votre pantalon et vos chaussures + chaussettes (utiles à l'arrivée au Mont), un vêtement de pluie et/ou coupe vent (genre Kway). Prévoir une petite serviette car quelques zones envasées émaillent la traversée, ce qui nécessite un lavage et séchage des pieds à l'arrivée au Mont. Selon la météo, prévoir aussi lunettes de soleil et couvre chef...

NB : Les personnes considérant qu'elles ne sont pas physiquement aptes à faire cette marche pourront néanmoins accompagner le groupe jusqu'au point de départ de la traversée, puis venir au Mont St Michel avec le car où elles

pourront faire une marche ou une visite à leur convenance en attendant que le reste du groupe les y rejoigne. Si tel est votre cas, merci de bien le signaler sur le coupon-réponse.

- Hébergement :

L'hébergement à La Bertais est prioritairement réservé aux membres de l'équipe organisatrice arrivant sur place dès le vendredi où nous aurons besoin d'une équipe motivée pour préparer le repas du lendemain midi.

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 chambres d'hôtes, chez Mme Pichot (lieu dit "La Haute Charbonnière") en réservant à l'avance au 02-99-39-55-87, ou encore dans un hôtel d'une localité voisine (par exemple, «l'auberge de La Tourelle » à Sens de Bretagne : 02 99 39 60 06).

- Autres points pratiques :

- Pour la méditation des samedi et dimanche matin, pensez à amener votre châte si vous en avez un.

- Pour des raisons évidentes d'organisation (taille du car à affréter...), nous avons besoin de connaître au plus vite le nombre de participants à ce séminaire. Vous nous aiderez en renvoyant par retour le coupon-réponse à l'adresse du secrétariat de l'association, (*ou en vous inscrivant directement en ligne selon la procédure spécifique expliquée par mail, pour ceux et celles d'entre vous qui reçoivent ce courrier par voie électronique*).

Attention, en cas d'inscription tardive, vous prenez le risque de ne pas pouvoir bénéficier du transport collectif !

Calendrier des activités de l'été

1. Stage "Qui suis-je ?" (Yoga, méditation et étude des Upanishads) du 20 au 25 juillet

Année après année, le succès de la « semaine Upanishads » de l'été se confirme et devient un passage incontournable pour ceux et celles qui veulent vraiment toucher du doigt la dimension spirituelle de La Bertais.

Cet été, ce stage aura lieu du **lundi matin 20 juillet (9h30) au samedi après-midi 25 juillet (vers 15h30)**. Il s'adresse à la fois aux "habitués" de la Bertais, mais aussi à des personnes nouvelles qui auront là l'occasion d'un premier contact moins "austère" que ce qui est proposé dans les semaines de travail individuel classiques. Le programme quotidien donne une place au travail corporel (hatha yoga), à la méditation (pratiquée selon une pédagogie graduelle en relation avec les textes étudiés), et à l'étude des Upanishads, textes fondateurs du Védânta d'où est, entre autres, issu l'adhyâtma yoga de Swâmiji. Aucune connaissance préalable n'est requise dans chacun de ces trois domaines (yoga, méditation, textes sacrés de l'Inde), mais il faut cependant avoir une forte motivation pour l'intériorisation et la quête métaphysique car dans l'ensemble ce stage est "un doigt explicitement pointé vers la dimension verticale de chaque participant".

La participation financière pour ce stage comprend un montant fixe pour l'animation collective de 290 € + la rémunération éventuelle des entretiens individuels facultatifs. Hébergement et nourriture en sus, au tarif habituel des séjours. En cas de difficulté financière réelle, un aménagement tarifaire est possible à condition d'en faire la demande explicite à l'avance. Inscription à l'aide du coupon-réponse ci-joint (places limitées à 12 personnes, attribuées par ordre d'arrivée des coupons).

2. Stage "Sur les pas de Swâmi Prajñânpad" du 10 au 15 août

La deuxième édition de ce stage, d'un style nouveau, aura lieu du **lundi matin 10 août (9h30) au samedi après-midi 15 août (vers 17h30)**. Il vise à permettre un approfondissement de la compréhension de ce qu'était Swâmiji à la fois en tant qu'homme (mieux connaître son propre cheminement) et en tant que maître (mieux comprendre les pratiques qu'il nous propose pour notre évolution personnelle). Il s'adresse donc à des personnes ayant déjà une connaissance à la fois théorique et pratique des bases de l'adhyâtma yoga (la lecture des deux principaux livres de Daniel Roumanoff est fortement conseillée avant le stage : « *Biographie de Swâmi Prajñânpad* » et « *Swâmi Prajñânpad un maître contemporain* »).

Outre des exposés théoriques, des exercices pratiques, seul ou en groupe, et quelques entretiens individuels (sur demande), une attention toute particulière sera portée durant ce stage à la régulation du rythme de vie si chère à Swâmiji (alimentation, sommeil...) et au contact quotidien avec la nature (contemplation du lever ou du coucher du soleil, promenades à pied...). Le programme définitif sera aussi fonction du nombre des participants et de leurs attentes qui seront explorées au cours de la première réunion du lundi.

La participation financière pour ce stage comprend un montant fixe pour l'animation collective de 290 € + la rémunération éventuelle des entretiens individuels facultatifs. Hébergement et nourriture en sus, au tarif habituel

des séjours. En cas de difficulté financière réelle, un aménagement tarifaire est possible à condition d'en faire la demande explicite à l'avance. Inscription à l'aide du coupon-réponse ci-joint (places limitées à 12 personnes, attribuées par ordre d'arrivée des coupons).

3. Séjours résidentiels et travail sur l'inconscient (de juin à septembre)

Pour mémoire, rappelons que ces séjours s'adressent en priorité à ceux et celles qui souhaitent bénéficier d'entretiens individuels, soit pour faire un travail de mise à jour de l'inconscient (lyings), soit pour approfondir les autres aspects de l'enseignement issus de Swâmi Prajñânpad (sittings).

Dates proposées jusqu'en septembre 2009 :

- du lundi 18 mai à 9h30 au samedi 23 mai vers 18h30.
- du lundi 22 juin à 9h30 au samedi 27 juin vers 18h30.
- du lundi 27 juillet à 9h30 au samedi 1er août vers 18h30.
- du lundi 3 août à 9h30 au samedi 8 août vers 18h30.
- du lundi 21 septembre à 9h30 au samedi 26 septembre vers 18h30.

A chaque fois, possibilité d'arriver sur place dès le soir précédent le séjour et/ou de rester dormir sur place le soir après la fin du séjour.

Réservation :

Les inscriptions aux différents séjours se font directement par téléphone auprès de Georges Morant qui se tient à votre disposition au **02 99 16 91 70** chaque **mardi** et **mercredi** de **11h30 à 12h30** et de **18h30 à 19h30**. (En dehors de ces horaires, un répondeur téléphonique prendra votre message).

Conditions de participation :

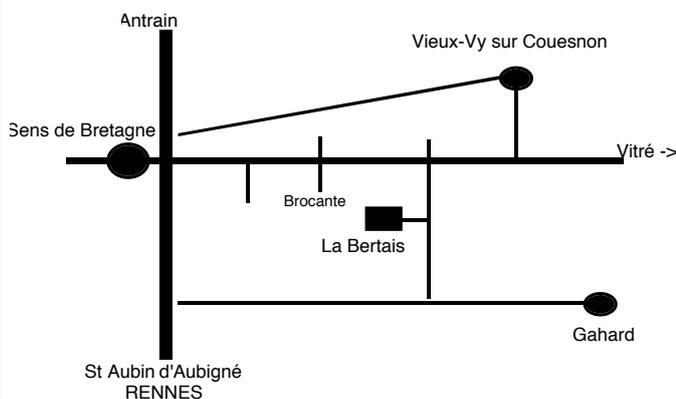
Rappelons que, selon Arnaud, *pour être fructueux, les lyings doivent être entrepris de façon quotidienne sur un laps de temps le plus long possible* (lui-même étant resté trois mois d'affilée auprès de Swâmi). C'est pourquoi, il n'est pas possible de faire des lyings sans séjourner au moins pour une semaine entière à la Bertais.

Par contre, en ce qui concerne les entretiens de clarification (sittings), leur nombre et leur périodicité étant fonction de la nécessité de chacun, il est possible, pour ce type de travail, d'envisager un séjour plus court. En outre, il est aussi possible de participer aux séjours résidentiels comme simple "retraitant", c'est-à-dire en bénéficiant des activités collectives (méditations, écoutes de causeries, réunions de partage et d'enseignement, etc.) sans avoir d'entretien individuel. Dans ces deux derniers cas (travail individuel sous forme de sittings ou retraite sans entretien), des séjours de moins d'une semaine sont envisageables, mais il vous est alors demandé de bien faire coïncider soit votre arrivée soit votre départ avec les dates communes.

A noter : Les personnes n'ayant encore jamais fait de séjour de travail individuel à La Bertais peuvent demander à Georges la brochure spécifique de présentation de ces séjours où elles trouveront toutes les informations complémentaires (programme quotidien, participation financière etc).

Itinéraire d'accès à La Bertais

De Rennes, à partir de la rocade Nord prendre la **sortie 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 les coupons-réponses, ainsi que le courrier administratif à :
Mr Georges MORANT / Secrétariat des Amis de La Bertais Vassot 13, Hameau des Ormes 35800 DINARD.
Adresse e-mail : gmorant@infonie.fr
Téléphone de l'association : : **02 99 39 59 21 sur place et 02 99 16 91 70 (chez Georges)**
Permanence téléphonique les mardi et mercredi de 11h30 à 12h30 et de 18h30 à 19h30

Vous pouvez aussi utiliser l'adresse postale du siège de l'association, (mais alors votre courrier risque d'être réceptionné moins vite) :
" Les Amis de La Bertais-Vassot " La Bertais 35490 VIEUX-VY SUR COUESNON