



## *Flash-info des Amis de la Bertais-Vassot*

*Mars 2017*

Dans ce numéro, vous trouverez les informations pratiques concernant **le prochain séminaire des 1er et 2 avril** avec **Christophe et Murielle Massin** ainsi que le calendrier des autres activités du semestre.

A cet égard, nous vous rappelons que c'est **Thierry Martin** qui animera le dernier séminaire de la saison les **27 et 28 mai**.

Nous en profitons aussi pour vous rappeler que l'association dispose d'un site web interactif sur lequel vous pourrez retrouver ces informations actualisées avec, pour certaines de nos activités, des reportages photos et témoignages de participants. Adresse du site : [www.labertais.org](http://www.labertais.org)



### Sommaire

- *Séminaire avec Christophe et Murielle Massin des 1er et 2 avril* p 2-3
- *Présentation des autres animations du semestre à La Bertais* p 3-5
- *Informations diverses (SCI, conférences, stages en partenariat)* p 5-6

*Pour ceux et celles d'entre vous qui ne le connaissent pas encore, sachez que Christophe Massin est le gendre d'Arnaud Desjardins, psychiatre de formation, co-fondateur et animateur de la Maison Raphaël, le centre parisien non résidentiel lié à Hauteville.*

*Christophe a connu Arnaud au tout début du Bost alors qu'il était encore étudiant en médecine. Ayant par la suite épousé Murielle Desjardins, il s'est retrouvé à la fois élève d'Arnaud et membre de sa famille ; ce qui lui a donné l'occasion de développer une relation de proximité particulière avec son maître.*

*Intervenant occasionnel dans l'émission religieuse de France 2 « Sagesses bouddhistes », Christophe est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages, dont « Svâmi Prajnânpad et les lyings » (en collaboration avec Eric Edelmann et Olivier Humbert) ainsi que plus récemment « Souffrir ou aimer. Transformer l'émotion » (2013) et « Une vie en confiance. Dialogues sur la peur et autres folies » (2016).*

*Quant à Murielle, la fille d'Arnaud et de Denise, après s'être longtemps consacrée à son dharma de mère, elle exerce à présent le métier de psychologue clinicienne et de psychothérapeute et anime à ce titre certaines des activités de la Maison Raphaël.*

*Outre leur parcours professionnel, Christophe et Murielle sont aussi et avant tout des élèves de longue date de la voie de Swâmi Prajnânpad retransmise par Arnaud. C'est à ce titre qu'ils se proposent d'animer pour nous ce séminaire, au cours duquel ils partageront avec nous, en toute simplicité, à la fois leur propre expérience du chemin et celle de l'aide à autrui.*

**A NOTER :** Le vendredi 31 mars à 20h30, (la veille du séminaire), Christophe fera une conférence publique au Centre Culturel Bouddhique de Rennes, situé 2 rue des Veyettes. La salle étant petite, il est conseillé de réserver sa place à l'avance (via notre site Web).

## - Horaire et Programme indicatifs du séminaire

Activités communes : le samedi matin 1er avril de 10h à 17h30 et le dimanche 2 avril de 10h à 17h30.

Équipe organisatrice : du vendredi 31 mars à partir de 10h (ou après) au dimanche 18h30 (cf. coupon-réponse).

### Samedi

10h	Accueil des participants à la Bertais.
<b>10h30-12h30</b>	<b>1ère rencontre avec Christophe et Murielle</b>
12h45	Repas (buffet)
14h	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
<b>14h45</b>	<b>2ème rencontre avec Christophe et Murielle</b>
16h15	Thé
<b>17h</b>	<b>Méditation guidée par Christophe</b> (cette activité est facultative, le port du châle de méditation recommandé)
17h30	Vente et dédicace des livres de Christophe, puis fin des activités communes de la première journée

### Dimanche

10h	Accueil des participants à la Bertais.
<b>10h15</b>	<b>Méditation guidée par Christophe</b> (Cette activité est facultative. Attention : si vous décidez d'y participer, veuillez arriver à la Bertais suffisamment en avance. Port du châle de méditation recommandé...).
<b>11h-12h30</b>	<b>3ème rencontre avec Christophe et Murielle</b>
<b>12h45</b>	Repas
14h	Relaxation guidée (facultative) ou temps libre
14h45	<b>4ème rencontre avec Christophe et Murielle</b>
16h45	Thé (+ dédicace des livres de Christophe)
17h30	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 admises à y participer. Les dérogations éventuelles ne pouvant se faire qu'avec l'autorisation de la Présidente, ne prenez pas l'initiative d'amener une tierce personne à La Bertais sans son accord préalable.

**- Participation financière :**

Tarif pour les membres adhérents des Amis de La Bertais-Vassot :

- Week-end complet incluant l'animation, les thés et les deux repas de midi = 100€.
- Journée seule = 55€ (dans la mesure du possible, merci de venir plutôt le samedi que le dimanche, de façon à ne pas vous retrouver en porte-à-faux par rapport à la dynamique du séminaire).
- Pour **le buffet du samedi midi**, merci de préciser, sur le coupon-réponse, si vous pouvez ou non apporter une tarte ou quiche végétarienne salée. En cas de réponse positive, vous pouvez déduire 6€ du montant de votre participation au week-end (nous vous recontacterons quelques jours avant le séminaire pour confirmation).

Tarif pour les personnes extérieures à l'association des Amis de La Bertais-Vassot :

- Week-end complet incluant l'animation, les thés et les deux repas de midi = 115€.
- Journée seule = 65€ (dans la mesure du possible, merci de venir plutôt le samedi que le dimanche, de façon à ne pas vous retrouver en porte-à-faux par rapport à la dynamique du séminaire).

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.

**- Hébergement :**

L'hébergement sur place sera réservé aux membres de l'équipe organisatrice arrivant à La Bertais dès le vendredi soit le matin à partir de 10h, soit avant le repas du soir (prévoir un pique-nique pour le vendredi 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 chambre d'hôtes ou à l'hôtel de Sens-de-Bretagne. La liste des principales solutions d'hébergement se trouve sur notre site web.

**- Autres points pratiques :**

Pour les méditations du samedi et du dimanche, pensez à amener votre châle personnel si vous en avez un. Notez aussi que nous ne sommes pas en mesure d'assurer la garde des enfants. Les parents concernés devront donc prendre d'autres dispositions en conséquence.

**- 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 (*ou de vous inscrire selon la procédure spécifique expliquée par mail, pour ceux et celles d'entre vous qui reçoivent ce courrier par voie électronique*).

## Les autres animations du semestre à la Bertais

### **1. Séjours résidentiels et travail sur l'inconscient**

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 au jour de l'inconscient (lying), soit pour approfondir les autres aspects de l'enseignement issu de Swâmi Prajñānpad (sitting). Cependant, il est aussi tout à fait possible de participer à ces séjours en tant que simple retraitant (voir plus bas).

## Dates proposées jusqu'en septembre 2017 :

1<sup>ère</sup> semaine : du lundi 17 avril à 9h30 au samedi 22 avril vers 18h30

2<sup>ème</sup> semaine : du lundi 24 avril à 9h30 au samedi 29 avril vers 18h30

3<sup>ème</sup> semaine : du lundi 26 juin à 9h30 au samedi 1<sup>er</sup> juillet vers 18h30

4<sup>ème</sup> semaine : du lundi 31 juillet à 9h30 au samedi 5 août vers 18h30.

5<sup>ème</sup> semaine : du lundi 7 août à 9h30 au samedi 12 août vers 18h30.

6<sup>ème</sup> semaine : du lundi 14 août à 9h30 au samedi 19 août vers 18h30

7<sup>ème</sup> semaine : du lundi 18 septembre à 9h30 au samedi 24 septembre vers 18h30.

*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 désormais auprès d'Alain Silvert qui se tient à votre disposition du **lundi au vendredi entre 10h et 18h** sur un numéro de téléphone dédié : le **06 41 66 67 59** (En dehors des plages de permanence, laissez votre message sur le répondeur téléphonique).

### 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 Swâmiji). C'est pourquoi, il n'est pas possible de faire des lyings sans séjourner au moins pour une semaine entière à la Bertais. Chaque fois que possible, il vous est même chaudement recommandé de faire des séjours plus longs (deux semaines d'affilée, voire trois en été).

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.

Exemple, *1er cas* : une arrivée libre implique un départ le samedi en fin d'après-midi.

*2ème cas* : une arrivée le lundi matin permet un départ libre.

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

## 2. Samedis après-midi avec Anne-Marie :

Les samedis après midi, veilles des rencontres GSMP, soit les **18 mars et 24 juin**, Anne-Marie propose une animation spéciale combinant une séquence de travail manuel en commun, une pratique artistique (mandala...) ou un temps d'approfondissement de l'Enseignement à partir d'un texte d'Arnaud, une séquence de travail sur le corps et un temps d'échange approfondi sur le vécu commun. Chaque après-midi est indépendante et vous pouvez donc ne venir qu'aux samedis de votre choix (14h-22h30). Mais il faut impérativement vous inscrire au minimum une semaine à l'avance directement auprès d'Anne-Marie, soit par mail : [am.leboucher@free.fr](mailto:am.leboucher@free.fr), soit par téléphone : 02 99 55 02 25.

## 3. Chantier de printemps, le samedi 13 mai :

Comme annoncé dans la précédente Lettre, la seconde journée-chantier de la saison aura lieu **le samedi 13 mai** de 9h30 à 22h. Possibilité de ne participer qu'à une demi-journée. Les personnes qui assistent à la rencontre GSMP du lendemain peuvent demander à être hébergées sur place le samedi soir (gratuit pour les participants au chantier, payant pour les autres). La Bertais a besoin de vos bras, entre autres pour « se faire belle » avant la venue de Thierry Martin 15 jours plus tard ! Merci de vous inscrire nombreux à cette journée via le coupon-réponse...

#### **4. Séminaire avec Thierry Martin des 27 et 28 mai :**

Les informations détaillées sur ce séminaire vous parviendront dans le prochain courrier, mais si vous êtes intéressé(e), pensez déjà à réserver cette date sur votre agenda !

#### **5. Le stage d'été avec Yann et Anne-Marie du 24 au 29 juillet**

En plus des trois semaines de séjours de lyings, Yann et Anne-Marie prévoient d'animer un stage à thème durant les vacances d'été.

- Celui-ci aura lieu, *du lundi 24 juillet au samedi 29 juillet* et sous l'intitulé de « *Yoga et travail sur soi* », sera en fait consacré à faire découvrir (ou redécouvrir) aux participants les **4 piliers de l'Adhyâta Yoga**. Il est donc, comme à l'habitude, plutôt destiné à des personnes nouvelles voulant découvrir les bases de l'enseignement d'Arnaud. Ceci dit, l'expérience a montré que certaines personnes déjà au fait de cet enseignement tirent grand profit de cette présentation synthétique de la voie d'Arnaud et de Swâmiji et les « anciens » sont donc aussi les bienvenus...

La brochure donnant toutes les informations complémentaires sur ce stage est d'ores et déjà disponible en téléchargement sur le site de la Bertais :

<http://www.labertais.org/activites/stages-dete/>

Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, vous pouvez demander à en recevoir un exemplaire papier via le coupon-réponse joint à ce courrier.

### **Autres informations**

#### **AG de la SCI La Bertais le dimanche 19 mars 2017 à 18h30**

Rappelons que, sur le plan matériel, les locaux dont dispose notre association existent grâce à la **Société Civile Immobilière « La Bertais »** propriétaire des lieux, dont nous sommes locataires.

- Si vous avez de l'argent disponible à placer (investissement initial minimum de 50 parts, soit environ 1.800€), vous rendrez service à la collectivité en vous joignant au groupe des copropriétaires de La Bertais (actuellement composé de 46 personnes). De votre côté, vous réaliserez un placement financier sain, qui génère une plus-value annuelle de l'ordre de 3%. Les personnes déjà sociétaires peuvent aussi envisager d'augmenter leur participation puisque un membre a mis ses parts en vente (160 parts, soit 5.900€ qui peuvent être rachetées en totalité ou réparties entre plusieurs acquéreurs).

- Si vous vous sentez concerné(e), vous pouvez assister à l'assemblée générale annuelle de cette SCI qui aura lieu **le dimanche 19 mars à 18h30** (à l'issue de la 4ème rencontre du GSMP). Si vous n'êtes pas libre le 19 mars, vous pouvez aussi signaler votre intérêt pour cette acquisition de parts sociales *via le coupon-réponse* ou contacter directement le gérant Christophe Bégot au 02 99 55 65 47.

#### **Conférence de Christophe Massin : vendredi 31 mars à 20h30**

En préambule au séminaire des 1<sup>er</sup> et 2 avril à La Bertais, Christophe Massin fera à Rennes une conférence publique sur le thème « L'alchimie des émotions ». Le flyer de présentation de la conférence est téléchargeable sur notre site et un lien vous permet d'acheter les places directement en ligne.

## Conférences de Yann

Au cours de ce semestre, Yann aura l'opportunité de prendre la parole en public sur le thème suivant : « Yoga et Spiritualité, conception et rôle de Dieu selon le Yoga »

- A Cesson-Sévigné, le vendredi soir 24 mars à 20h30 (+ d'infos sur le site de La Bertais).
- A St Grégoire, -date non encore fixée- (+ d'infos sur le site de La Bertais).

Si vous connaissez des personnes de la région rennaise susceptibles d'être intéressées par ces conférences, n'hésitez pas à leur en parler.

## Stage de Hatha-Yoga en partenariat avec Christophe Bégot

**Du samedi 8 au lundi 10 avril**, Christophe (*membre du C.A*) proposera à La Bertais une retraite de 3 jours de Hatha-Yoga plus particulièrement axée sur le travail de la respiration (pranayama).

Le dépliant de présentation de ce stage est disponible en téléchargement sur la page d'accueil de notre site. Si vous ne disposez pas d'un ordinateur, vous pouvez demander à en recevoir un exemplaire papier en téléphonant directement à Christophe au 06 99 20 32 13.

## Journées de « Pleine conscience » en partenariat avec Stéphanie Maulay

Au cours de ce semestre, Stéphanie Maulay (*membre de notre association et sophrologue, enseignante en méditation de Pleine Conscience formée par l'équipe de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis*) proposera à La Bertais des journées de découverte ou d'approfondissement de cette approche (ouvertes à tous).

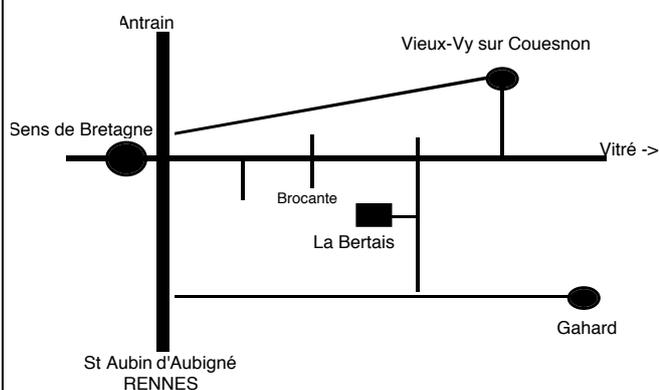
Un lien sur la page d'accueil de notre site vous permettra d'obtenir les informations détaillées sur ces journées. Si vous ne disposez pas d'un ordinateur ou si vous voulez un contact plus direct avec l'animatrice, vous pouvez téléphoner à Stéphanie au 06 21 01 37 46.

\*\*\*\*\*

### 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**



**ATTENTION** : l'adresse postale d'**Alain Silvert** a changé !

Pour renvoyer votre coupon-réponse, merci d'utiliser uniquement sa nouvelle adresse:

**M. Alain SILVERT, 17 rue du Champ Grenu, 22400 LAMBALLE.**

Pour réserver un séjour : **06 41 66 67 59** (du lundi au vendredi entre 10h et 18h)

Dans les autres cas, pour joindre l'association, utilisez le n° fixe de La Bertais : **02 99 39 59 21**

Site web : [www.labertais.org](http://www.labertais.org)

Adresse postale (à ne pas utiliser pour les inscriptions aux activités) :

Les Amis de La Bertais-Vassot, La Bertais, 35490 VIEUX-VY SUR COUESNON

# Coupon-Réponse (mars 2017)

À renvoyer à Alain Silvert, secrétariat des Amis de La Bertais, 17 rue du Champ Grenu, 22400, LAMBALLE

Nom & Prénom : .....

Adresse : .....

e-mail : .....

N° de tél :

## 1. Inscription au séminaire des 1<sup>er</sup> et 2 avril

a) Je participerai aux deux journées du séminaire des samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 avril : oui / non

- Je suis adhérent des Amis de La Bertais et règle donc le séminaire au tarif réduit soit 100€

- Je suis volontaire\* pour apporter une tarte salée pour le buffet du samedi midi et ne verse donc que 94€

*\*Nous vous recontacterons par mail ou téléphone pour confirmer votre participation à la constitution du buffet.*

- N'ayant pas encore réglé mon adhésion à l'association, je joins un chèque séparé de 50€ (membre sympathisant)

- Ne souhaitant pas devenir membre de l'association, je règle le séminaire au tarif plein, soit 115€

b) Je ne participerai qu'à une seule journée, soit le samedi 1<sup>er</sup> avril  , ou le dimanche 2 avril

- Je suis adhérent des Amis de La Bertais et règle donc la journée au tarif réduit soit 55€

- Je suis volontaire\* pour apporter une tarte salée pour le buffet du samedi midi et ne verse donc que 49€

- Ne souhaitant pas devenir membre de l'association, je règle la journée au tarif plein, soit 65€

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

- Dans l'affirmative, je serai présent dès le vendredi matin 10h  ou dès le vendredi après-midi à 14h30

- Autre cas, précisez votre heure d'arrivée sur place : .....

- Faisant partie de l'équipe organisatrice, je souhaite être hébergé(e) sur place : vendredi soir  ; samedi soir

d) Hébergement hors de 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

e) Demande d'aménagement tarifaire\* :

- Etant en position financière difficile, je souhaite bénéficier d'un aménagement tarifaire pour ce séminaire :

\* Si vous cochez la case de cette rubrique, nous vous recontacterons pour convenir de l'aménagement le plus juste en rapport avec votre situation.

## 2. Participation à l'AG de la Société Civile Immobilière « la Bertais » du 19 mars

- Etant éventuellement intéressé(e) par l'acquisition de parts sociales de la SCI « La Bertais », je souhaite assister à l'Assemblée Générale du 19 mars (18h30 à La Bertais)

- Ne pouvant pas être présent(e) le 19 mars, je souhaite être contacté(e) par le Gérant de la SCI pour obtenir les informations complémentaires concernant l'acquisition des parts sociales actuellement en vente

## 3. Inscription à la journée chantier du 13 mai

Je participerai à la journée complète (10h-19h)  , seulement la matinée (10h)  , seulement l'après-midi (14h30)

Je serai présent au repas du midi (13h)  , du soir (20h)  .

Je demande à dormir sur place le vendredi soir  , le samedi soir  .

## 4. Stage d'été avec Yann et Anne-Marie du 24 au 29 juillet

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 de présentation par la poste, cochez la case ci-après :

**Date et Signature :**