

INFORMATIONS PRATIQUES

■ Lieu :

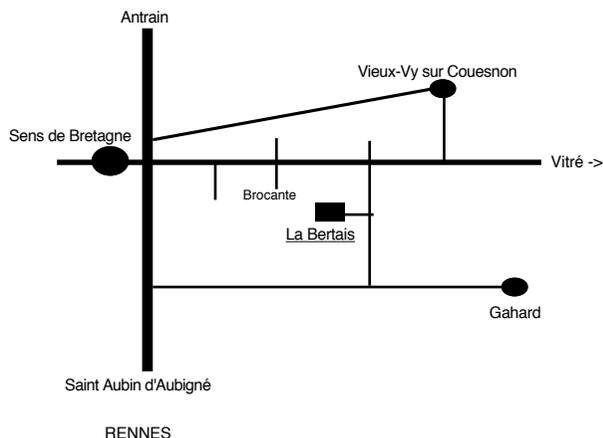
Centre de Yoga de La Bertais, près de Sens de Bretagne (35 km au nord de Rennes, sur la route d'Antrain), dans le cadre champêtre d'une ancienne ferme rénovée, particulièrement propice à l'intériorisation.

Présentation plus détaillée du centre sur www.labertais.org

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 18 août au 23 août (du lundi 9h30 au samedi 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) : 32€ par 24h, soit 160€
- En chambre à deux lits : 18€ par 24h, soit 90€
- En camping sur le site (avec accès aux sanitaires) : 9€ par 24h, soit 45€

* 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 : 300€
- Supplément de 45€ / heure pour entretien individuel avec Yann ou Anne-Marie (sur demande et dans la limite des places disponibles).

■ Inscription :

- Par coupon-réponse ci-joint (nombre de places limité à 14 personnes)

L'approche directe du Soi selon les Upanishads



Approfondissement

(réservé aux personnes ayant déjà suivi au moins un stage d'initiation aux Upanishads)

Stage résidentiel avec
Yann et Anne-Marie Le Boucher

Du lundi 18 au samedi 23 août

Idée directrice du stage :

Ce stage s'adresse à ceux et celles qui ont déjà entendu Yann parler de l'analyse des trois états de conscience, *veille, rêve et sommeil profond* propre aux Upanishads dans l'un des contextes suivants :

- au cours du stage « Qui suis-je » de Pâques
- au cours du séminaire « Upanishads et Mandalas » de Janvier,
- au sein d'un cycle de l'École de formation au professorat de Yoga Van Lysebeth ou au Cefyto Bretagne.

Il est destiné à approfondir cette approche tant sur le plan théorique (exposés et réflexion sur les textes) que sur le plan pratique (méditation, activités contemplatives et partage d'expériences vécues).

Programme quotidien :

Celui-ci sera, quant aux horaires, calqué sur le programme du stage « Upanishads niveau 1 » rappelé ci-après, tout en laissant une plus grande place à la dynamique propre au groupe et aux attentes exprimées au fil des jours par les participants.

L'apport théorique sera plus important les deux premiers jours où Yann fera une sorte de « mise à niveau » en résumant le contenu du stage niveau 1.

Les jours suivants, des promenades méditatives ou des activités de créativité (mandalas...) pourront être organisées dans le but d'approcher les enseignements reçus et de les « incorporer » par des biais autres que celui de l'intellect.

8h - 9h	Éveil corporel puis méditation
9h - 9h30	Petit-déjeuner
10h - 11h15	Participation aux tâches collectives (cuisine, ménage, jardinage)
11h15 - 12h45	1 ^{ère} causerie sur l'enseignement des Upanishads
13h - 14h	Repas
14h -15h	Temps libre
15h - 16h30	2 ^{ème} causerie ou atelier sur l'enseignement des Upanishads
16h30 - 17h	Thé récréatif
17h30 - 19h30	Séance de yoga (facultative), puis méditation guidée
19h45 - 20h45	Repas
21h -22h30	Questions-réponses ou soirée à thème



Coupon-réponse

à renvoyer 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 18 au 23 août

Ci-joint des arrhes de 100€ (obligatoire pour valider l'inscription, sauf si vous êtes membre des Amis de La Bertais-Vassot),

Chèque à l'ordre de Yann Le Boucher.

- Précisez votre heure d'arrivée à La Bertais :

Le dimanche soir avant le repas (avec votre pique-nique)

Le dimanche soir après le repas (avant 22h)

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 le ou les stages ou cycles de formation faits avec Yann sur les Upanishads :

.....
.....

- 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 :