

INFORMATIONS PRATIQUES

■ Lieu :

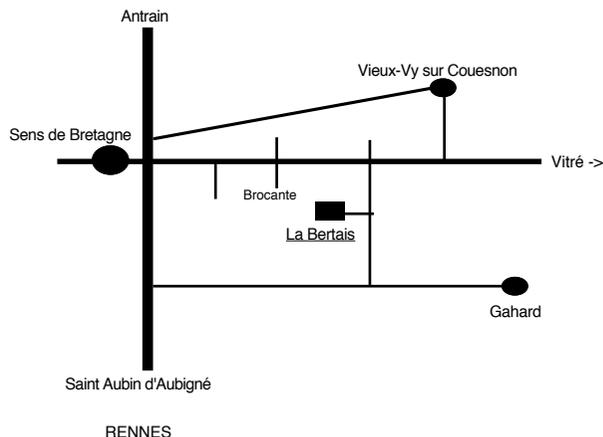
Centre de Yoga de La Bertais, près de Sens de Bretagne (35 km au nord de Rennes, sur la route d'Antrain), dans le cadre champêtre d'une ancienne ferme rénovée, particulièrement propice à l'intériorisation.

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



■ Participation financière :

Week-end complet = 95€ (incluant le repas de dimanche midi).

Samedi seul = 45€.

Membre adhérent des Amis de La Bertais : 85€ (we complet) ; 40€ (samedi seul)

NB : Il n'est pas possible de ne venir que le dimanche.

En cas de réelle difficulté financière, un arrangement peut être trouvé. Mais pour en bénéficier, vous devez en faire la demande sur votre coupon d'inscription.

■ Inscription :

Coupon à renvoyer avec votre règlement à Yann et Anne-Marie Le Boucher.
La Haute Plesse 35830 BETTON

Nom et prénom :

Tél : Mail :

- Je serai présent(e) à la **totalité du WE** et verse donc ma participation de 95€

- Je serai présent(e) **seulement le samedi** et verse donc ma participation de 45€

Chèque à l'ordre des Amis de La Bertais

- Je suis adhérent(e) des Amis de La Bertais et j'applique donc la réduction prévue

- Etant en situation de précarité économique, je demande à être contacté(e) pour convenir d'un aménagement tarifaire

Le Yoga de la Relation

Selon l'enseignement de Swâmi Prajnânpad
et d'Arnaud Desjardins



Séminaire avec
Yann et Anne-Marie Le Boucher

Wee-end des 22 et 23 février 2014

Idée directrice du séminaire :

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 yoga postural (*hatha-yoga*) et de ses diverses branches (*ashtanga-yoga* etc)

Il est habituellement admis que l'enseignement de **Swâmi Prajnânpad** (1891-1974), appelé *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 enseignée Arnaud Desjardins, je qualifierais 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 notre conjoint, à nos amis, à nos collègues, à notre employeur, 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 Swâmi Prajnânpad.

Au cours de ce séminaire inédit, Anne-Marie et moi-même, nous nous proposons de vous faire découvrir ou approfondir ce *Yoga de la Relation*, tant dans ses fondements théoriques que dans ses applications pratiques. Pour cela, outre deux exposés didactiques sur ces fameuses « lois de la Vie », nous analyserons avec vous les cas concrets de situations relationnelles que vous voudrez bien nous fournir.

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 Swâmi Prajnânpad et Arnaud Desjardins...

Programme et horaires :

Samedi

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

Dimanche

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

Les animateurs

Yann et Anne-Marie Le Boucher :

Formés en Inde aux différents aspects pratiques et théoriques du Yoga, Yann et Anne-Marie ont ensuite approfondi leurs connaissances en France, en devenant, entre autres, élèves d'*Arnaud* et de *Denise Desjardins* à partir de 1980.

Ils enseignent le Yoga sur Rennes et les environs depuis plus de 35 ans.

Le centre de yoga de La Bertais

Situé en pleine campagne, le **Centre de Yoga de la Bertais** a été créé en 1996 et est géré par l'association des Amis de La Bertais-Vassot. C'est le lieu dans lequel Yann et Anne-Marie animent régulièrement des séminaires et des stages portant sur les aspects psychologiques, philosophiques et spirituels du Yoga. Dans ce cadre, leur enseignement de référence est l'*Adhyâtma Yoga* de Swâmi Prajnânpad, enseignement que les livres d'*Arnaud Desjardins* et de *Daniel Roumanoff* ont contribué à faire connaître au public francophone.