

# MÉDIT'À RENNES



VENDREDI

**15**

SAMEDI

**16**

DIMANCHE

**17**

MARS 2019

Voyage Intérieur,  
Au Cœur des  
Méditations

[www.meditarenn.es.org](http://www.meditarenn.es.org)

# LES INTERVENANTS

## ADULTES

Driss BENZOUINE

Le soufisme : une voie d'amour et de connaissance

Bénédicte DE NAVACELLE

Méditation chrétienne, rencontrer son Seigneur

Catherine ÉVEILLARD

Shambhala : Créer une société éveillée

Fleurs de PRUNIER

Méditation de pleine conscience (Thich Nhat Hanh)

Karla GOUYOU BEAUCHAMPS

Christian GUÉRIN

Méditation pleine conscience  
et vibrations sonores "conscience & résonance"

Yann LE BOUCHER

Méditation Védantique

Gérard REISHÔ LAURENT

Hervé MOKU GAN LE GOAZIOU

Zazen, cœur de la pratique du Zen Sôtô

Janik L'HOSTIS

Méditation de pleine conscience approche laïque  
(Jon Kabat-Zinn)

Laure MARIAULT

Eveil corporel : Qi Gong

Stéphanie MAULAY

Méditation de pleine conscience approche laïque  
(Jon Kabat-Zinn)

Noelle MILLIAT

Eveil corporel : Hatha Yoga

Rodolphe MILLIAT

Méditation sur les 5 mémoires (approche laïque)

Virginie SIMARD

Méditation calme mental (bouddhisme Tibétain Kagyupa)

Caroline THOMAZEAU

Méditation yogique (Swami Veda Bharati)

Swâmi VEETAMOHANANDA

Méditation cosmo-centrique

## JEUNESSE

Katell BODIN

Méditation pour enfants (5 à 11 ans)

Marjolaine BONNANT

Méditation de Pleine Conscience avec les enfants  
et les adolescents (9 à 13 ans)

Angélique DES NÉTUMIÈRES

Méditation pleine conscience (8 à 11 ans)  
(Méthode d'Éline Snel)

Karla GOUYOU BEAUCHAMPS

Méditation pleine conscience en famille (parents/enfants)

# MÉDIT'À RENNES

Voyage intérieur, au cœur des Méditations

## Médit'àRennes récidive !

Forts du succès de Médit'àRennes 2017, nous nous sommes constitués en association et nous organisons maintenant une manifestation sur **un weekend complet**. Les divers courants spirituels y seront toujours représentés : **bouddhisme, hindouisme et yoga, méditations laïques, et toutes les autres traditions** susceptibles de présenter leurs formes de méditations. Nous renouvelons aussi pour moitié les intitulés des méditations, notamment avec notre invité d'honneur, **swami Veetamohananda**. Vos réflexions et encouragements nous ont incités à organiser l'événement sur **deux journées complètes, composées de huit méditations par jour**, avec un plus grand confort de rotation et d'installation entre les ateliers. Enfants, familles, méditants confirmés ou débutants, tous découvriront des expériences adaptées et conviviales. Nous nous réjouissons de partager bientôt avec vous ces moments fraternels !

Une cérémonie d'ouverture, ouverte à tous, aura lieu le **vendredi 15 mars à 18h15**, suivie d'une **conférence de Swâmi Veetamohananda à 19h30** dans la Grande Salle du Centre Culturel Bouddhique de Rennes.

Ces deux animations sont gratuites mais nécessitent une réservation (voir coupon-réponse).

18h15 | 19h15 | CÉRÉMONIE D'OUVERTURE\*

19h30 | 20h30 | CONFÉRENCE\* : LA DIMENSION COSMIQUE DE LA MÉDITATION par Swâmi VEETAMOHANANDA

\* Cérémonie et Conférence gratuites, dans la limite des places disponibles.  
Réservation **obligatoire** en complément de votre inscription aux méditations.



MS1 Sam. 8h00 | 9h00

### ÉVEIL CORPOREL : QI GONG Laure MARIJAULT

Le Qi Gong, "Travail de l'Énergie", est une tradition millénaire, qui fait partie de la Médecine Chinoise. Principalement Taoïste, le Qi Gong permet à l'être humain de trouver l'harmonie, et d'être relié avec le Ciel et la Terre. Sa pratique se fonde sur 3 principes: accorder le mouvement, le souffle et l'esprit, pour renforcer notre énergie vitale. Il libère la circulation de l'énergie dans le corps et favorise calme et relâchement.

Laure MARIJAULT, enseignante de Qi Gong, praticienne en massage énergétique Qigong Tuina, fondatrice de l'Association Qi Gong - Art du mouvement.



MS2 Sam. 9h30 | 11h00

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE APPROCHE LAÏQUE (Jon Kabat-Zinn) Janik L'HOSTIS

La Pleine conscience ou Mindfulness est peut-être plus qu'une bonne idée pour répondre au stress de nos vies. Elle cultive une présence attentive, déliée et non-jugeante à la manière dont nous vivons le moment présent. Nous exercerons ensemble cette relation particulière à ce qui se passe par des pratiques qui, infusées dans notre quotidien, peuvent en faire une véritable histoire d'amour avec soi-même et la vie telle qu'elle est.

Janik L'HOSTIS, instructrice habilitée MBSR et Pleine conscience depuis 2012, sophrologue & fondatrice de Clés de Soi à Lorient depuis 1991.



MS3 Sam. 11h00 | 12h30

MS5 Sam. 14h00 | 15h30

### MÉDITATION COSMO-CENTRIQUE Swâmi VEETAMOHANANDA

Un passage célèbre de la Chandogya Upanishad dit : "C'est comme si la terre méditait, l'atmosphère méditait. C'est comme si le ciel méditait, l'eau méditait. C'est comme si les montagnes méditaient". Nous voyons, ici, l'harmonie naturelle qui pénètre l'univers entier. Le terme "méditation" signifie la tranquillité. La tranquillité veut dire l'équilibre et l'équilibre vient de l'harmonie. Il existe une harmonie naturelle dans tout l'univers. Chaque chose a sa propre place dans la nature. Chaque particule subatomique est reliée

aux autres particules d'une façon bien déterminée. Il en est de même de toute existence définie qui trouve son expression dans les institutions sociales telles que la famille, la société et la nation, aussi bien que dans l'art tel que la musique, la peinture ou la danse.

Swâmi VEETAMOHANANDA, moine de la Mission Ramakrishna, Président du Centre Védantique Ramakrishna en France et de la Fédération Védique de France.



MS4 Sam. 12h30 | 14h00

### MÉDITATION SUR LES 5 MÉMOIRES Rodolphe MILLIAT

Méditer, c'est porter un regard sur soi-même. Notre mémoire et nos conditionnements façonnent notre image, mais en dehors de cette conscience immédiate, quelles sont les racines qui nous constituent ? Il existe cinq mémoires complémentaires qui tissent leur toile invisible. Il nous appartient de les dévoiler, le moment venu... Aucun dogme, aucune croyance religieuse, aucun espoir de salut ou de libération n'est nécessaire pour y accéder.

Rodolphe MILLIAT, yogi, fondateur du CEFYTO, formateur de professeurs, auteur de plusieurs livres sur le yoga et la spiritualité indienne.



MS6 Sam. 15h30 | 17h00

### MÉDITATION CHRÉTIENNE, RENCONTRER SON SEIGNEUR Bénédicte DE NAVACELLE

La méditation chrétienne est la porte d'entrée dans la prière, premier pas vers la profondeur pour se rendre disponible à la présence de Dieu en soi. Devenir silencieux pour laisser émerger le silence intérieur ; aller à la rencontre de notre noyau fondateur, de la Source qui nous habite et nous fait vivre ; et permettre à la présence silencieuse de Dieu en nous de devenir réalité. Méditer c'est faire le plein à la source de l'Amour.

Bénédicte DE NAVACELLE, directrice de l'Institut d'Anthropologie Spirituelle et de l'association Arigah créée à la demande d'Annick de Souzaenelle.



MS7 Sam. 17h00 | 18h30

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE APPROCHE LAÏQUE (Jon Kabat-Zinn) Stéphanie MAULAY

La Pleine conscience (*mindfulness*) nous invite à rencontrer avec une attention ouverte, attentionnée et non jugeante l'expression immédiate de la vie : sensations corporelles, respiration, émotions, pensées, perceptions sensorielles. Cette connexion intime au vivant nous éclaire sur nos automatismes limitants et nous aide à cheminer, instant après instant, vers plus de liberté, d'amour et de sagesse.

Stéphanie MAULAY, enseignante de méditation (instructrice du programme MBSR), thérapeute transpersonnelle, sophrologue, fondatrice du centre de santé holistique Ô Cœur de l'être à Rennes.



MS8 Sam. 18h30 | 20h00

### MÉDITATION CALME MENTAL (Bouddhisme Tibétain Kagyupa) Virginie SIMARD

Le grand maître tibétain TILOPA nous enseigne de "demeurer détendu dans la détente". La méditation nous mène alors vers un apaisement progressif de l'esprit et une connaissance véritable de la nature des phénomènes de notre existence. La méditation est le chemin vers l'Éveil, c'est à dire la réalisation de notre bonté fondamentale, cette nature de bouddha toujours présente en nous.

Virginie SIMARD, facilitatrice TERGAR (Mingyur Rinpoché), psychanalyste symbolique et psycho-énergéticienne.



MD1 Dim. 8h00 | 9h00

## ÉVEIL CORPOREL : HATHA YOGA Noelle MILLIAT

Le Hatha Yoga est la forme traditionnelle du yoga. Les Asanas (*postures*) sont proposés en alternance avec le Pranayama (*exercices de respiration*), dans des séries évolutives permettant à chacun d'adapter la pratique en fonction de ses envies. La pratique du yoga conduit naturellement à la méditation. (*apporter votre tapis*).

Noelle MILLIAT, professeur de yoga, directrice pédagogique de la formation de professeurs au Cefyto, fondatrice de Kailash Yoga Rennes.



MD2 Dim. 9h30 | 11h00

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (Thich Nhat Hanh)

### Des pratiquants laïques du Village des Pruniers

Être ensemble dans le silence et reconquérir l'attention à soi, aux autres». Nous proposons de partager les pratiques de Pleine Conscience du Maître Zen Thich Nhat Hanh du bouddhisme Mahayana, comme : "La respiration consciente, la marche consciente, le sourire conscient et le regard profond qui permet la compréhension".

Thich Nhat Hanh, *Le cœur de la compréhension*.



MD3 Dim. 11h00 | 12h30

## MÉDITATION VÉDANTIQUE : "DE LA FORME AU SANS-FORME"

### Yann LE BOUCHER

Selon le Védanta, l'être humain ne se résume pas à sa dimension individuelle définie par "un nom et une forme" (*nama-rupa*) mais possède aussi une dimension illimitée, sans forme ni caractéristique (*âtman*). La méditation proposée aura pour objet de faire entrevoir aux participants cette dimension d'eux-mêmes faite de silence et de non-mental, qui préexiste à toute expérience et d'où émane toute notre créativité et notre joie de vivre.

Yann LE BOUCHER, professeur de Yoga, docteur en philosophie indienne et spécialiste du Védanta. Élève d'Arnaud et de Denise Desjardins.



MD4 Dim. 12h30 | 14h00

## SHAMBHALA : CRÉER UNE SOCIÉTÉ ÉVEILLÉE Catherine ÉVEILLARD

La méditation Shambhala est une pratique de pleine conscience qui encourage à ressentir la souffrance et la peur avec bravoure et douceur pour découvrir qu'elles sont source de sagesse et que nous avons en nous tout ce qu'il faut pour vivre une vie pleine de sens. Cette sagesse inhérente est partagée par tous les êtres humains ; à commencer par le groupe de méditants qui devient alors une société éveillée.

Catherine ÉVEILLARD, enseignante de La voie de Shambhala fondée par Chogyam Trungpa, anime aussi les ateliers du Travail Qui relie sur la Voie de la Transition écologique.



MD5 Dim. 14h00 | 15h30

## MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET VIBRATIONS SONORES "CONSCIENCE & RÉSONANCE"

### Karla GOUYOU BEAUCHAMPS et Christian GUÉRIN

La méditation basée sur les vibrations sonores invite à déployer la conscience du corps et du cœur. Le son ne propose rien d'autre que ce qu'il est, il n'apporte ni savoir, ni compréhension. Des bols chantants, de cristal, naît un bourdonnement doux et subtil qui, quand il nous rencontre, frémit délicatement au plus profond de nous-mêmes. S'abandonner aux sons et aux silences nous invite à écouter la présence aimante qui fleurit au cœur de soi.

Karla GOUYOU BEAUCHAMPS, thérapeute APO, enseignante de méditation (MBSR, MBCT, Mindful'Up) et assistante de Martin Aylward, fondatrice de L'Instant Papillon. Christian GUÉRIN, psychologue-thérapeute.



MD6 Dim. 15h30 | 17h00

## MÉDITATION YOGUIQUE (Swami Veda Bharati) Caroline THOMAZEAU

Dans la tradition des Maîtres de l'Himalaya, ancré dans les enseignements de Mahamandaleshwara Swami Veda Bharati, disciple de Swami Rama, cet atelier vous invite à explorer le processus permettant d'accueillir l'expérience de la méditation. Trois thèmes y seront mis en lumière : Présence, Immobilité et Constance afin de développer dans la pratique de la méditation et le quotidien la capacité d'observation et l'exercice du discernement.

Caroline THOMAZEAU, guide de méditation initiée par Swami Veda Bharati et Professeur de Yoga, Fondatrice de AHYM-France, Formation HYT-TTP et Diplômée CEFYTO-FIDHY.



MD7 Dim. 17h00 | 18h30

## ZAZEN, CŒUR DE LA PRATIQUE DU ZEN SÔTÔ Dojo Zen Sôtô de Rennes fondé par Maître Deshimaru

C'est dans le Silence que notre nature originelle se révèle à nous, en tant que Présence. Elle s'illumine elle-même et éclaire nos illusions au cœur du Zazen. Retrouver notre propre demeure, vaste, lumineuse et vide de notre "moi", de nos représentations, de notre trajectoire personnelle et de souffrance. Revenir sans cesse à cette lumière silencieuse qui est notre identité même. Être à la Source, plonger au cœur de l'Eveil et vivre en Unité avec tous les êtres.

Gérard REISHÔ LAURENT, disciple de Maître Pierre DÔKAN CREPON et Hervé MOKU GAN LE GOAZIOU, disciple de Maître Roland YUNO RECH, enseignent et pratiquent au Dojo Zen Sôtô de Rennes.



MD8 Dim. 18h30 | 20h00

## LE SOUFISME : UNE VOIE D'AMOUR ET DE CONNAISSANCE Driss BENZOUINE

Une voie traditionnelle de transformation initiatique, un cheminement en étapes et états spirituels. Entre le ravissement et la sobriété, le soufi passe par un processus de purification et d'épanouissement de l'Être qui sommeille au fond de chacun. La méditation soufie comprend « Zikr » (le chant et la danse, la remémoration son et respiration) et « Fikr » (*contemplation et méditation collectives*).

Driss BENZOUINE, "yogi soufi", professeur de yoga intégral et formateur d'enseignants de yoga depuis 20 ans dans différents pays, chemine dans deux voies traditionnelles soufies Quadiriya et Naqechbandiya.



JS1 Sam. 11h15 | 12h15

### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (8 à 11 ans) Méthode d'Eline Snel "Calme et attentif comme une grenouille". Angélique DES NÉTUMIÈRES

Enseigne-t-on aux enfants à cultiver leur jardin intérieur ? Se relier à "l'ici et maintenant" et au corps, accueillir les émotions, ne pas juger et s'entourer de bienveillance ? C'est ce que l'on apprend lors du cycle "l'attention ça marche !" qui favorise la concentration, améliore la mémoire, développe l'auto-compassion et l'empathie. Par la métaphore de la grenouille qui respire paisiblement, pleinement consciente de son environnement.

Angélique DES NÉTUMIÈRES, psychologue clinicienne, instructrice MBCT et Méditation de pleine conscience pour enfants (Association for Mindful Teaching).



JS2 Sam. 15h45 | 16h45

### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE EN FAMILLE (parents/enfants)

Karla GOUYOU BEAUCHAMPS

Partager la pleine conscience en famille c'est s'offrir un précieux cadeau : le présent. Explorer ensemble cette présence aimante, semer des graines de conscience dans nos cœurs et les arroser ensemble pour les laisser s'épanouir et fleurir jour après jour. Après différentes retraites en famille, j'ai la joie de partager cette expérience de la présence de façon ludique, joyeuse et bienveillante. (Ouvert aux enfants âgés de 5 à 10 ans).

Karla GOUYOU BEAUCHAMPS, thérapeute APO, enseignante de méditation (MBSR, MBCT, Mindful'Up) et assistante de Martin Aylward, fondatrice de L'Instant Papillon.



JD1 Dim. 11h15 | 12h15

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS (9 à 13 ans) Marjolaine BONNANT

La méditation offre aux enfants et aux adolescents un espace dans lequel ils apprennent à vivre l'expérience du calme intérieur. Nous proposerons des exercices d'attention centrés sur le souffle, pour se sentir relié à soi-même et aux autres. Ces exercices permettront d'acquérir des outils simples pour la vie de tous les jours, en classe ou à la maison.

Marjolaine BONNANT, Fondation SEVE, anime des ateliers de méditation et de philosophie avec les enfants et les adolescents à l'école et dans la cité.



JD2 Dim. 15h45 | 16h45

### MÉDITATION POUR ENFANTS (5 à 11 ans) Katell BODIN

L'atelier de méditation proposé permet de s'accorder, par des exercices ludiques et une posture confortable, un moment d'attention à soi. Être présent à ce que je vois, ici et maintenant. Le bol chantant invite à une pratique d'attention aux sensations corporelles. Puis, la concentration sur la respiration ouvre à ce que je ressens à l'intérieur. J'accueille les pensées, sans les retenir. En revenant sans cesse au souffle, le calme s'installe.

Katell BODIN, éducatrice spécialisée et formatrice, anime des ateliers philosophie et méditation auprès d'enfants, formée par la fondation SEVE (Frédéric Lenoir).

de 10 à 15 participants | 60 minutes | Ateliers Jeunesse Petite Salle

VENDREDI

15

SAMEDI

16

DIMANCHE

17

MARS 2019

TARIFS &amp; RÉSERVATION



# Bulletin d'inscription

**TARIF ADULTE** ..... entrée **8 € + 4 €** par méditation adulte

**TARIF BÉNÉVOLE** <sup>(1)</sup> ..... entrée gratuite + **4 €** par méditation adulte

**TARIF ENFANT** ..... entrée **4 € + 2 €** par méditation enfant

**Je m'inscris aux méditations suivantes** <sup>(2)</sup> : (cochez au plus 3 cases par journée)

**Samedi 16 Mars**

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MS1 | MS2 | MS3 | MS4 | MS5 | MS6 | MS7 | MS8 | JS1 | JS2 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

**Dimanche 17 Mars**

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| MD1 | MD2 | MD3 | MD4 | MD5 | MD6 | MD7 | MD8 | JD1 | JD2 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

(1) Le tarif BÉNÉVOLE est réservé aux personnes qui s'engagent à participer à l'équipe organisatrice durant un minimum de trois heures pendant le week-end. Ce tarif ne peut être choisi qu'en ligne. S'il vous concerne, merci de vous connecter au site de Médit'Rennes pour voir s'il reste ou non des places à pourvoir. Dans la négative, merci de choisir une entrée payante.

(2) Il vous est demandé de ne pas vous inscrire à plus de trois méditations par jour. Si le jour même il reste des places dans certains créneaux, il y aura possibilité de participer à des méditations supplémentaires durant ces créneaux.

- ☐ Je participerai à la **Cérémonie d'ouverture le Vendredi 15 mars de 18h15 à 19h15.**
- ☐ Je participerai à la **Conférence gratuite de Swami Veetamohananda de 19h30 à 20h30.**
- ☐ Je réserve 1 déjeuner végétarien bio par jour ☐ **16 mars** ☐ **17 mars** au tarif de **10 €** (plat + dessert) à régler sur place à **La Gamelle**.

Zafus et coussins de méditation fournis.  
N'apportez votre propre matériel que si vous ne pouvez pas utiliser les coussins standards.

## Coupon-réponse | remplir obligatoirement un coupon pour chaque participant adulte et/ou enfant

Il est fortement conseillé de réserver vos places en ligne pour savoir s'il reste de la place dans le(s) créneau(x) de votre choix. Si vous renvoyez ce coupon par la poste et que la(les) méditation(s) choisie(s) sont déjà complètes à réception de votre courrier, nous vous recontacterons pour vous proposer de vous reporter sur un autre créneau. Pour cela, merci de bien indiquer votre téléphone et votre mail.

par **internet** **www.meditarennnes.org**  
Règlement en ligne par carte bancaire.

par **courrier** Marie-Laure DUILGOU  
14 rue du Docteur Yves Louvigné - 35000 Rennes  
Accompagner ce coupon d'un chèque à l'ordre de MEDITARENNES, non remboursable.

Nom du participant .....  
Prénom du participant .....  
Âge du participant (si enfant) .....  
Adresse .....  
Tél. (du parent si enfant) .....  
Mail (du parent si enfant) .....

- ☐ Je règle une entrée adulte à **8€** ☐ Je règle une entrée enfant à **4€**
- ☐ Je règle ..... méditation(s) adulte à **4€**, soit ..... €
- ☐ Je règle ..... méditation(s) enfant à **2€**, soit ..... €

**Total (Entrée + Méditations) réglé ce jour** <sup>(3)</sup> : ..... €  
(chèque joint à ce bulletin libellé à l'ordre de Médit'Rennes)

(3) Seuls les coupons-réponses assortis du chèque correspondant aux choix retenus seront validés.

Vendredi  
15 mars

## Grande Salle

**18h15** Cérémonie d'ouverture

**19h30** Conférence : "La dimension cosmique de la méditation"  
(par Swami Veetamohananda)

Samedi  
16 mars

## Grande Salle Ateliers | 60 à 90 mn | pages 3 à 7

- 8h00** • MS1 Éveil corporel : Qi Gong
- 9h30** • MS2 Méditation de Pleine Conscience laïque (Jon Kabat-Zinn)
- 11h00** • MS3 Méditation Cosmo-centrique
- 12h30** • MS4 Méditation sur les 5 Mémoires (approche laïque)
- 14h00** • MS5 Méditation Cosmo-centrique
- 15h30** • MS6 Méditation chrétienne, rencontrer son Seigneur
- 17h00** • MS7 Méditation de Pleine Conscience laïque (Jon Kabat-Zinn)
- 18h30** • MS8 Méditation calme mental (Bouddhisme Tibétain Kagyupa)

## Petite Salle Ateliers Jeunesse | 60 mn | page 8

- 11h15** • JS1 Méditation de Pleine conscience pour enfants (8-11 ans)
- 15h45** • JS2 Méditation Pleine Conscience en famille (parents/enfants)

Dimanche  
17 mars

## Grande Salle Ateliers | 60 à 90 mn | pages 3 à 7

- 8h00** • MD1 Éveil corporel : Hatha Yoga
- 9h30** • MD2 Méditation de Pleine Conscience (Thich Nhat Hanh)
- 11h00** • MD3 Méditation Védantique : "De la forme au sans-forme"
- 12h30** • MD4 Shambhala : créer une société éveillée
- 14h00** • MD5 Méditation de Pleine Conscience et vibrations sonores "Conscience & Résonance"
- 15h30** • MD6 Méditation Yogique (Swami Veda Bharati)
- 17h00** • MD7 Zazen, cœur de la pratique du Zen Sôtô
- 18h30** • MD8 Le Soufisme : une voie d'amour et de connaissance

## Petite Salle Ateliers Jeunesse | 60 mn | page 8

- 11h15** • JD1 Méditation de Pleine Conscience (9 à 13 ans)
- 15h45** • JD2 Méditation pour enfants (5 à 11 ans)

VENDREDI

15

SAMEDI

16

DIMANCHE

17

MARS 2019

# MÉDIT'À RENNES

De 18h15 à 20h30  
le vendredi

De 8h00 à 20h00  
les samedi et dimanche

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes  
2 rue des Veyettes - 35200 Rennes  
**Accès bus : 11 - Arrêt : Pré Garel**

**Réservation des places :**

[www.meditarennes.org](http://www.meditarennes.org)

**Renseignements :**

06 60 70 16 94

Ateliers ouverts aux personnes à mobilité réduite.

Un évènement proposé  
par l'association Médit'àRennes (*loi 1901*)

Co-organisateur :



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES

Nos partenaires

