

# MÉDIT'À RENNES

---

## Les normes sanitaires obligent Médit'àRennes à réduire sa voilure !

L'événement, initialement prévu du 13 au 15 Novembre 2020, est reporté d'un an.

Cependant, pour garder le lien, nous vous proposons, le **samedi 14 Novembre 2020 de 16h00 à 20h00**, une animation composée de :

- | une **Méditation guidée** d'inspiration soufie, animée par Marie Clainchard.
- | une **Table Ronde** sur l'intérêt et les limites des applications numériques d'aide à la méditation, en présence d'Antoine Gerlier, concepteur de Namatata.

L'évènement aura lieu au Centre Culturel Bouddhique de Rennes en présentiel (*limité à 30 places*) et pourra aussi être suivi à distance en visioconférence (*sur inscription*).

SAMEDI

14

NOVEMBRE  
2020



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

## Méditation guidée 16h00 | 17h15

### LA RESPIRATION, UN CHEMIN VERS LE CŒUR

Marie Clainchard, journaliste et écrivaine, suit depuis plus de 25 ans les enseignements d'**Hazrat Inayat Khan**, maître soufi indien (1882 - 1927) et fondateur du "soufisme universel". Ce maître déploya le **Message de la liberté spirituelle**, mettant en lumière la sagesse et l'inspiration communes à toutes les religions. Aujourd'hui, c'est son petit-fils, **Zia Inayat Khan**, qui poursuit la transmission de cette lignée.

"Lors de cette méditation, nous approfondirons la respiration, qui nous conduira peu à peu, à porter une attention toute particulière à notre cœur, à sa dimension et à son ouverture. Un cœur ouvert répond mieux à l'appel du vivant, en soi !"

*"La respiration est l'activité essentielle et c'est celle qui est la plus oubliée. Nous devons être conscient de chaque expir, de chaque inspir. À chaque inspir, l'air traverse tout notre corps et dans l'expir le corps se vide de ses toxines. Chaque inspir nous emplit d'une vie nouvelle, comme une vague qui traverse notre corps." Pir Zia.*

## Table ronde 17h45 | 20h00

### MÉDITER AVEC UNE APPLICATION : INTÉRÊT ET LIMITES

Jusqu'à peu, cela semblait réservé aux passionnés d'informatique ! Mais depuis le récent confinement cette pratique est partagée par de nombreuses personnes et de multiples applications existent. Que faut-il en penser ? Peut-on s'initier à la méditation ou même progresser dans sa pratique de cette façon ?

Médit'àRennes vous propose un temps d'échanges, entre utilisateurs convaincus et des personnes plus sceptiques, visant à mettre en lumière la valeur et les limites de ces outils pédagogiques d'un nouveau genre.

La table ronde sera coordonnée par **Yann Le Boucher**, qui recevra pour l'occasion **Antoine Gerlier, créateur de Namatata**, une application d'aide à la méditation entièrement française et qu'il a développé en partenariat avec le docteur **François Bourgognon**, spécialiste reconnu des études de neurosciences sur la pleine conscience.

## En pratique

**LIEU :** Centre Culturel Bouddhiste de Rennes

2 rue des Veyettes | 35200 Rennes | Quartier Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare.

**INSCRIPTION :** uniquement en ligne, via le site de Médit'àRennes.

**TARIF :** cette animation n'est pas tarifée, mais lors de votre inscription en ligne, il vous sera demandé de fixer vous-même le montant que vous voudrez donner pour la soutenir.

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

Co-organisateur



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES