

# LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

---

SAMEDI

**13**

avril

**2024**



Voyage intérieur  
au Cœur des  
Méditations

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

9H15  
9H45

— Cérémonie d'ouverture — Méditation silencieuse



— Yann Le Boucher — Méditation du Aum

10H  
11H



Selon la tradition yogique, le son « AUM » est la vibration primordiale dont tout l'univers manifesté est issu. On peut donc prendre cette sonorité comme support de méditation pour se mettre soi-même en harmonie avec la marche de l'univers et même, à certaines conditions, pour « remonter le cours du temps » et réintégrer le Silence originel d'où ce AUM est lui-même issu.

Après avoir explicité les différents aspects de ce symbole, Yann proposera d'en expérimenter concrètement la puissance au cours d'une méditation où le AUM sera d'abord chanté à haute voix, puis peu à peu intériorisé, jusqu'à tenter d'arriver à la contem-

plation de cette dimension de chacun de nous faite de silence et de non-mental, qui sous-tend notre existence individuelle...

Yann Le Boucher est docteur en philosophie indienne et spécialiste du Védānta. Professeur de yoga, il a aussi été l'élève d'Arnaud et de Denise Desjardins et retransmet à ce titre l'enseignement de l'adhyātma-yoga issu de Swāmi Prajnānpad.



— Virginie Simard — Méditation Tergar — Joie de Vivre

11H30  
12H30



La méditation est l'art de cultiver la conscience et la vision supérieure. Elle peut servir d'outil pratique pour se défaire des schémas émotionnels destructeurs, pour développer des qualités positives telles que la sagesse et la compassion, et pour accéder à la nature fondamentale de pure conscience de l'esprit.

Virginie Simard a été initiée au bouddhisme tibétain en 1992 par Bokar Rinpoche. Pendant 6 ans, elle a été nonne en Inde et au Népal. Elle a ensuite rencontré Mingyur Rinpoché et elle le suit depuis au sein de son organisation : Tergar. Virginie a fondé en 2014 le groupe de pratique Tergar Rennes.

Elle fait actuellement partie de l'équipe de traducteurs français de Tergar et elle est facilitatrice des programmes de méditation Joie de Vivre. Elle vit en Bretagne et travaille comme psychothérapeute.

13H15  
14H



Projection du documentaire  
"Les Chemins du Sacré"

Épisode 5 — L'expérience de la Beauté  
Coréalisé et raconté par Frédéric Lenoir — 50'



— Thierry Raffin — Méditation de pleine Présence, à soi et aux autres

14H30  
15H30



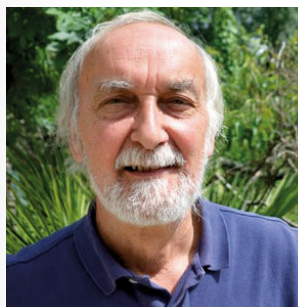
Une première pratique sera consacrée à l'attention à la respiration au travers du corps vivant. La seconde portera sur le corps en mouvement selon la technique dite du « *mindfull yoga* ». Pour finir, la troisième méditation permettra d'expérimenter au-delà de la présence à soi, la présence à l'autre (si difficile parfois).

Thierry Raffin, psycho-sociologue de formation, ancien formateur en « *gestion* » du stress et des émotions, ma pratique de la méditation ancrée initialement dans la tradition bouddhiste depuis une vingtaine d'années, s'est orientée avec une formation MBSR-MBCT (à l'école du positif à Rennes avec le médecin sophrologue Gilles Pentecôtes).



— Denis Crépin — Méditation chrétienne : l'Assise et la Présence

16H  
17H



Le but de la méditation chrétienne est de s'ouvrir à la présence de Dieu en nous, de façon concrète en mettant en jeu le corps et l'âme. C'est le corps qui, dans son immobilité et dans le silence suscite et entretient la paix de l'âme. C'est cette paix qui permet, grâce à une mise en retrait de la conscience, de laisser la présence mystérieuse et silencieuse de Dieu en nous devenir réalité. Comment participer à cette présence mutuelle dans le lieu le plus intime de notre âme ? Tel est le chemin proposé ici, avec l'aide des conseils de Maître Eckhart.

Denis Crépin, diplômé en théologie, proche de l'enseignement de Maître Eckhart, a été initié à la méditation chrétienne par le Dominicain Jean-Marie Gueulette et l'a pratiquée au sein d'un monastère bénédictin.



— Dhagpo — Méditation du calme mental (*Shiné*)

17H30  
18H30



Notre société génère souvent confusion et insatisfaction. L'enseignement du Bouddha invite à cultiver sa propre richesse intérieure en développant bienveillance et discernement. La méditation bouddhiste a pour objet de pacifier l'esprit et de le clarifier. Au-delà de la détente, elle est un entraînement progressif à reconnaître ses fonctionnements afin d'être plus libre.

C'est pourquoi ses bienfaits peuvent se décliner au quotidien.

L'association Dhagpo Rennes est issue de l'activité de Dhagpo Kagyu Ling, siège européen de l'école Kagyu, lignée du bouddhisme tibétain. Dhagpo Rennes est avant tout un lieu de rencontre et de pratique.

18H45  
19H15

— Cérémonie de clôture

# LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

# 20 24

sam **13** avril — 9h00 | 19h15

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

## Réservation des places

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

## Renseignements

06 81 08 20 37

## Tarifs

- Entrée gratuite (*Cérémonie d'ouverture incluse*)
- Méditation : **6€** / Méditation
- Projection documentaire : gratuit
- Ateliers accessibles aux personnes à mobilité réduite

- Matinée : 9h — 12h30
- Cérémonie d'ouverture : 9h15
- Déjeuner : possibilité de déjeuner sur place avec son pique-nique, boissons chaudes à disposition.
- Après-midi : 14h30 — 18h30
- Cérémonie de clôture : 18h45

# — programme

<b>9H</b>	Accueil
<b>9H15 9H45</b>	Cérémonie d'ouverture — Méditation silencieuse
<b>10H 11H</b>	Yann Le Boucher — Méditation du Aum
<b>11H30 12H30</b>	Virginie Simard — Méditation Tergar — Joie de Vivre
<b>13H15 14H</b>	"Les Chemins du Sacré" — Projection du documentaire
<b>14H30 15H30</b>	Thierry Raffin — Méditation de pleine Présence, à soi et aux autres
<b>16H 17H</b>	Denis Crépin — Méditation chrétienne : l'Assise et la Présence
<b>17H30 18H30</b>	Dhagpo — Méditation du calme mental ( <i>Shiné</i> )
<b>18H45 19H15</b>	Cérémonie de clôture

