

# LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

---

VENDREDI

**25**

---

SAMEDI

**26**

---

DIMANCHE

**27**  
avril

---

**2025**



Voyage intérieur  
au Cœur des  
Méditations

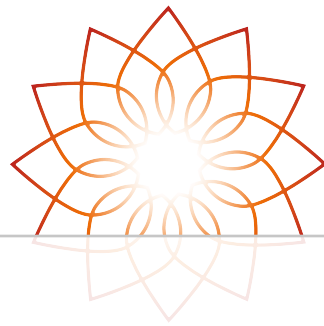
---

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

# Vendredi —

18H/19H30

Cérémonie d'ouverture / Méditation silencieuse



# Samedi —



9H30/10H30

**Angélique DE NÉTUMIÈRES**

Méditation de pleine conscience : un compagnon compatissant

Cette méditation guidée est orientée vers la compassion et a pour but de nous orienter vers des ressources enfouies par la souffrance, de penser nos blessures et de nous apaiser. Psychologue clinicienne et enseignante de méditation depuis de nombreuses années à Rennes.



12H30/13H30

**Tarek MALAS**

T'aimer sans dualité ?

L'amour peut-il être le sujet d'une méditation ? Peut-on aimer sans objet ni projection ? Comment l'amour peut-être un

outil d'approfondissement de la connaissance de soi ? Musicien et enseignant de musique et de yoga, il commence à méditer en 1994. Il s'intéresse à la psychologie, aux religions et à la poésie. Il explore avec curiosité les croisements culturels et la beauté de la création dans ces domaines.



14H/15H

**Annie LACUISSE**

L'être éternel

Nous essaierons de toucher par la méditation comment notre état initial, "angélique", est toujours présent, comment

la vie se recrée dans le présent, et comment l'ave-nir nous guide vers lui.

Tajalli, Annie Lacuisse-Chabot, médite depuis 50 ans, à la suite de Pir Vilayat, puis de Pir Zia Inayat Khan. Elle est mère de famille, a été médecin endocrinologue et auteure.



11H/12H

**Le Vénérable moine Jigmé PUNSTOK**

La méditation : un chemin vers la libération

En nous libérant de la saisie dualiste sujet/objet, nous réalisons que la vie est semblable à un rêve et que l'impermanence est au cœur de toute chose. Une clarté, une lucidité et une sorte d'aisance et de détente s'installent, nous réalisons la nature ultime de la réalité et nous sommes enfin libres.

Disciple de Sa Sainteté Gyalwang Drukpa, Jigmé Puntsok est devenu moine en 1998. Il réside au centre bouddhique de Drukpa Plouray, en centre Bretagne, où il s'adonne à l'étude et à la pratique du Bouddha Dharma depuis une trentaine d'années. Il anime régulièrement des week-ends de pratique et de méditation à Drukpa Rennes.



15H30/16H30

**Rodolphe MILLIAT**

Méditation sur les Adharas

C'est un cheminement vertical qui emprunte 18 stations précises à l'intérieur du corps, et dont les principaux chakras

comptent parmi ces adharas. Il nous conduit à une expérience vibratoire très agréable, accompagnée par des ondes cérébrales apaisées.

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

# 19H30/20H30 / Conférence / Pacifier son esprit par la méditation

Tout au long de la vie, bien que chacun de nous cherche le bonheur et parfois le trouve, celui-ci reste passager, nous ne parvenons pas à le faire durer et aussitôt des situations insatisfaisantes et douloureuses aussi bien mentales que physiques réapparaissent. C'est notre esprit qui est à l'origine de notre bonheur et de notre souffrance. En comprenant les 12 liens de la production en dépendance et leur manière de fonctionner, l'ignorance n'a plus le pouvoir d'abuser notre esprit.

# Dimanche —



9H30/10H30

**Marjolaine BONNANT**

Danse méditative

La danse méditative est une méditation en mouvement pratiquée sur des musiques

choisies pour leur qualité vibratoire. Ces danses nous aideront à un voyage vers une conscience de soi plus profonde à travers le mouvement.

Son parcours de vie trouve son expression dans la transmission de l'art sacré de la danse à Rennes et aux environs.



12H30/13H30

**"Purger sa peine en faisant Vipassana"**

Film profondément touchant sur les effets rédempteurs de

la pratique de la méditation en prison : application de la technique de méditation vipassana enseignée par S. N. Goenka à la réhabilitation des prisonniers de la prison indienne de Tihar (réputée pour être une prison exceptionnellement dure).



11H/12H

**Violaine LELOUP**

Méditation sur les cinq sens

Nos cinq sens nous permettent d'interagir avec les autres et le monde extérieur, mais limités, trompeurs ils

nous font perdre de l'énergie. Cette méditation, basée sur les principes taoïstes, nous permettra d'agir sur nos sens. Ayant vécu dix ans en Chine, elle propose des séances d'énergétique chinoise en Ardèche et transmet différents aspects de la culture chinoise dans toute la France.



14H/15H

**Évelyne ANDRONOV**

Yoga du son

Elle a exploré différentes approches de yoga du son et a pratiqué le mantra yoga

auprès de Swami Veetamohananda. Elle continue à explorer le chant méditatif avec Florian Westphal au Centre Védantique de Gretz.

Professeur de yoga et yoga du son



15H30/16H30

**FLEURS DE PRUNIER**

Bouddhisme Zen Vietnamien (Thich Nhat Hanh)

Expérimentons ensemble le premier et principal des

sept facteurs d'éveil : la pleine attention, la pleine conscience. Après le chant d'ouverture des pratiques, les facilitateurs proposeront un temps de méditation assise guidée. La détente, la paix, la joie pourront être touchées en profondeur par les méditants. La marche méditative étant au cœur de la pratique zen, nous mettrons aussi nos corps en lent mouvement conscient. Un chant partagé, offert pour tous les êtres clôturera nos expériences de pleine conscience du moment.

Fleurs de pruniers, sangha reliée au Village des Pruniers, pratiques au CCBP les mardis soirs.



17H/18H

**Le Vénérable moine Jigmé PUNSTOK**

La méditation : un chemin vers la libération

Toutes nos souffrances sont le résultat d'un esprit non

discipliné, inconstant, sous la domination de la saisie égocentrique. En pratiquant la méditation du calme mental et de la vision supérieure nous pouvons nous libérer de cette saisie et découvrir la pureté primordiale de notre esprit.

18H30/19H

Cérémonie de clôture

17H/18H30 / "Errant... mais pas perdu"

Le film est le récit intime de la retraite de quatre ans et demi de Mingyur Rinpoché, entrecoupé des conseils de Rinpoché dans l'application de la sagesse bouddhiste à notre vie quotidienne moderne. Il est susceptible de toucher et d'inspirer les publics du monde entier.

Film

VENDREDI

25

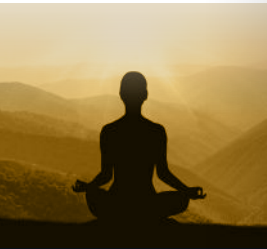
SAMEDI

26

DIMANCHE

27

AVRIL  
2025



Évènement  
proposé par  
l'association  
**Médit'À Rennes**  
(loi 1901)

Co-organisateur



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES

# LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

ven **25** — 18:00 — 20:30

sam **26** — 9:30 — 18:30

dim **27** — 9:30 — 19:00

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

## Réservation des places

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

## Renseignements

07 81 00 81 22

## Tarifs

- Droit d'entrée pour le week-end : **10€**  
comprenant : Cérémonie d'ouverture, Conférence et Films
- Méditation : **6€** par méditation choisie
- Accès à la Conférence du vendredi seulement : **7€**
- Accès au Film du samedi seulement : **7€**
- Accès au Film du dimanche seulement : **7€**
- Réduction possible pour chômeurs, étudiants  
et personnes au RSA
- Ateliers accessibles aux personnes à mobilité réduite

## Déjeuner

- Possibilité de déjeuner sur place avec son pique-nique,  
boissons chaudes à disposition.

## Intervenants.es

- Évelyne ANDRONOV
- Marjolaine BONNANT
- Angélique DE NÉTUMIÈRES
- FLEURS DE PRUNIER
- Le Vénérable moine Jigmé PUNSTOK
- Annie LACUISSE
- Violaine LELOUP
- Tarek MALAS
- Rodolphe MILLIAT