

MÉDIT'À RENNES



VENDREDI

19

SAMEDI

20

DIMANCHE

21

NOVEMBRE
2021

Voyage intérieur
au Cœur des
Méditations

www.meditarennnes.org

LES INTERVENANTS

ADULTES

Gwenaëlle BRY
Éveil corporel : Yin Yoga

Gilles CLAINCHARD
Rencontre avec un maître soufi, Hazrat Inayat Khan

Denis CRÉPIN
Méditation Chrétienne : L'assise et la Présence

Catherine ÉVEILLARD
Méditer : Faire confiance à notre bonté originelle

Marion FRENETTE
Pleine Conscience - Compassion & Alimentation

Gabriel HAGGAÏ
Pratique Juive : Sérufim et Yihudim

Isabelle HERNANDEZ
Ayurveda & Yoga : Se synchroniser aux 5 éléments

Amy HOLLOWELL
Méditation Zen : Une plongée au cœur de la vie

Martine LARBAT
Vers l'unité du corps et de l'esprit

Françoise MCLEAN
Apprendre à s'ouvrir à l'instant présent

Pascal ROBERT
Méditation sonore aux bols tibétains, bols de cristal, gongs...

Jean VICQ
Méditation chantée du Kundalini Yoga

JEUNESSE

Katell BODIN
Méditation pleine conscience en famille
(parents/enfants 3 à 6 ans)

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

Aurélien DAVY
Jeux-médite (dès 6 ans)

Angélique DES NÉTUMIÈRES
Méditation pleine conscience (Méthode d'Éline Snel
"Calme et attentif comme une grenouille") (enfants 8 à 11 ans)

MÉDIT'À RENNES

Voyage intérieur, au cœur des Méditations

Que serait Médit'àRennes si sa belle ambition ne pouvait se concrétiser à échéance par la réunion de tous ses enfants ?

Nous sortons collectivement d'une étrange expérience, à la suite d'un confinement sanitaire et dans la crainte diffuse d'y retourner. Certains ont profité de l'occasion pour se reposer intérieurement, dans le sens le plus spirituel qui se puisse entendre, tandis que d'autres ont souffert de macération solitaire, ou ce qui est tout aussi dommageable, de surcharge des tâches familiales. Dans ces dernières hypothèses, la simple intention de méditer s'avérait illusoire, voire source d'angoisse. Il n'est pas facile de faire la paix avec soi-même quand la tension frôle l'explosion.

Quelle que fut notre expérience au cours de cette année bizarre, nous revendiquons maintenant le droit de nous retrouver et de partager. Nos usages et nos conceptions de la méditation sont aussi variés que nos inspirations et nos références culturelles mais nous apprécions cet échange enfin retrouvé, espérons-nous ! Car il existe à notre sens une valeur encore supérieure à l'état de méditation, c'est la tolérance fraternelle.

À l'occasion de **Médit'àRennes 2021**, nous retrouverons nos traditions méditatives habituelles, qu'elles soient laïques ou confessionnelles, occidentales ou orientales, nous renouvellerons pour partie les intervenants mais nous aurons aussi la chance de côtoyer, pour la première fois, la **tradition juive** grâce à la présence du **rabbin Gabriel Haggai**. Il inaugurera le weekend par la **conférence du vendredi soir** puis il guidera une méditation au cours du samedi et du dimanche.

Reprenons à notre compte les paroles d'introduction du rabbin :

"Le but de toutes ces pratiques est de faire lâcher prise à notre ego, d'enlever cette idole du temple de notre cœur afin que s'y dévoile la Présence divine... C'est ce qui est appelé "mourir à soi-même", perdre une vie illusoire pour gagner une vie véritable".

Cette dernière phrase, au-delà de la foi et du rapport au divin, doit pouvoir résonner dans tous les cœurs. Il est grand temps, en effet, de s'orienter vers la "vie véritable" et si nos retrouvailles apportent un peu de lumière dans le cheminement de chacun, alors nos sérieuses difficultés à organiser ce rendez-vous tant attendu n'auront pas été vaines.

La Collégiale de Médit'àRennes

La Cérémonie 18h15 | 19h15

Avant de procéder à la cérémonie d'ouverture de la 3^{ème} édition de Médit' à Rennes, qu'il soit permis de rendre hommage à **Swami Veetamohananda** qui nous a quittés brutalement le 07 novembre 2019, quelques mois après sa participation à Médit'àRennes. Nous garderons le souvenir de cet homme doux et attentionné qui a tant œuvré ces dernières vingt années pour le dialogue inter religieux et l'émergence de la méditation pour tous. Reste un lien subtil entre la précédente édition et celle-ci, car Swami nous a fait un don posthume en nous introduisant auprès de son ami le **rabbin Gabriel Haggai** qui se tient parmi nous ce weekend et qui a accepté de tenir conférence en fin de soirée.

La **cérémonie d'ouverture** est l'occasion de réunir tous les intervenants au même moment, en un même lieu, en contact direct avec le public. C'est aussi pour les animateurs des méditations à venir, une manière de **témoigner de leurs propres traditions**. En effet, les personnalités qui nous font l'honneur de leur présence sont pleinement conscientes de leur responsabilité dans la transmission de leur expérience.

La Conférence 19h30 | 20h30

LES FORMES DE MÉDITATION DANS LE JUDAÏSME MYSTIQUE Conférence du Rabbin Gabriel HAGGAI

" La méditation n'est pas l'apanage des traditions spirituelles asiatiques, elle est aussi présente dans le judaïsme depuis son origine. Découvrons comment les mystiques juifs pratiquent encore cette tradition transformatrice millénaire, ignorée du grand public. "

La tradition juive n'est pas prosélyte par nature et peu d'entre nous sommes initiés à ses pratiques méditatives. Dans le contexte de sa culture ancestrale tournée vers l'étude de la Torah, nous ne sommes pas surpris par la profonde érudition de Mr **Gabriel Haggai**, mais rendons-lui grâce pour sa liberté et sa manière toute personnelle de casser les codes et les barrières culturelles. Avec humour, mais dans le strict respect de sa tradition, il dévoile généreusement la part inconnue de la **mystique juive** et il révèle en nous la **précieuse essence de la nature humaine**, celle qui n'a ni frontière isolationniste ni religion particulière.

La cérémonie : gratuite sur réservation | La conférence : 5€ sur réservation : <https://meditarennnes.org>



MS1 Sam. 8h00 | 9h15

MÉDITATION ZEN : UNE PLONGÉE AU CŒUR DE LA VIE Amy HOLLOWELL

La méditation zen est simple : elle nous invite à nous poser ici et maintenant, au cœur de notre vie. L'objet de cette méditation est de ne pas avoir d'objet, pour mieux rester attentif à tout ce qui se manifeste d'un instant à l'autre. Un esprit sans jugement envers soi-même, les autres, et le monde est ainsi cultivé. Cela ouvre à l'expérience de l'unité fondamentale de la vie.

Amy Hollowell, maître zen, poète et fondatrice de la communauté Wild Flower Zen à Paris, anime aussi des ateliers d'écriture contemplative.



MS2 Sam. 9h45 | 11h00

APPRENDRE À S'OUVRIRE À L'INSTANT PRÉSENT Françoise MCLEAN

Ensemble nous apprendrons comment être présent à l'instant, comment s'y établir sans jugement et sans attente, et comment entraîner cette manière d'être dans tous les moments de nos vies. La présence attentive, aimante, ainsi cultivée, permet de développer une intimité précieuse avec soi dans l'expérience et mène petit à petit vers la réalisation que nous sommes plus vastes, plus sages que nos représentations, croyances et schémas automatiques.

Françoise Mclean est instructrice qualifiée MBSR depuis 2016. Programme de réduction du stress par la pleine conscience élaboré et développé par Jon Kabat Zinn.



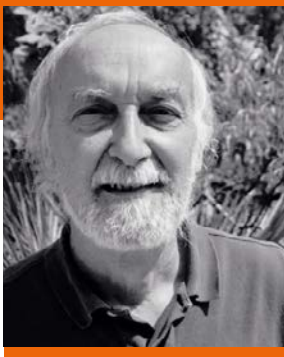
MS3 Sam. 11h30 | 12h45

MÉDITATION CHANTÉE DU KUNDALINI YOGA Jean VICQ

D'origine tantrique, le kundalini yoga travaille sur le champ d'énergie humain, et recourt fréquemment au pouvoir des mantras. Le chant de mantras a un effet très puissant : la vibration créée réveille et harmonise nos fonctions physiques, et focalise notre énergie subtile dans le sens porté par le mantra, éveillant en nous les qualités qu'il véhicule.

Le port de vêtements blancs est utile - mais en rien indispensable - pour cet atelier.

Jean Vicq est professeur de kundalini yoga et de méditation, pour l'Association Microcosme, à Rennes et à la Chapelle Chaussée.



MS4 Sam. 13h15 | 14h30

MÉDITATION CHRÉTIENNE : L'ASSISE ET LA PRÉSENCE Denis CRÉPIN

Le but de la méditation chrétienne est de permettre à la présence mystérieuse et silencieuse de Dieu en nous de devenir une réalité qui donne un sens, une forme et une raison d'être à tous nos actes, à tout notre être. C'est le corps qui, dans son immobilité et dans le silence, suscite et entretient la paix de l'âme. Comment fixer son attention sur la présence d'un Dieu pourtant invisible ? Tel est le chemin proposé ici.

Denis Crépin, diplômé en théologie, a suivi l'enseignement de la méditation chrétienne du Dominicain Jean-Marie Gueulette et l'a pratiquée au sein d'un monastère bénédictin.



MS5 Sam. 15h00 | 16h15

AYURVEDA & YOGA : SE SYNCHRONISER AUX 5 ÉLÉMENTS Isabelle HERNANDEZ

Quand notre microcosme, notre univers intérieur, rencontre le macrocosme, l'univers extérieur, nous touchons du doigt leur résonnance et leur union. Cette méditation sur les 5 éléments Ether, Air, Feu, Eau et Terre, nous invite à nous relier à notre nature profonde mais également à la dimension plus vaste de notre être en résonnance avec la Nature. Les hastas mudras, gestuelle symbolique des mains accompagnera cette exploration.

Isabelle Hernandez est praticienne en Ayurveda et professeur de yoga. Co-gérante et formatrice de l'école de Yoga & Ayurveda YOGAMRITA.



MS6 Sam. 16h45 | 18h00

PRATIQUE JUIVE : ŞÉRÛFÎM ET YIĤÛDÎM Gabriel HAGGAÏ

Notre cœur est le Temple où Dieu réside. C'est seulement par la pratique d'exercices spirituels, que nous devenons capables non seulement de Le voir et de L'entendre, mais également de se fondre en Lui, accomplissant ainsi notre destinée. Deux pratiques sont proposées : les şerûfim – avec l'énergie des lettres hébraïques – et les yiĥûdîm – avec les énergies angéliques et divines.

Gabriel Haggai, Rabbín orthodoxe, formé à Jérusalem et à Boston, maître-initiateur dans une tradition mystique non-dualiste du judaïsme remontant jusqu'à Moïse.

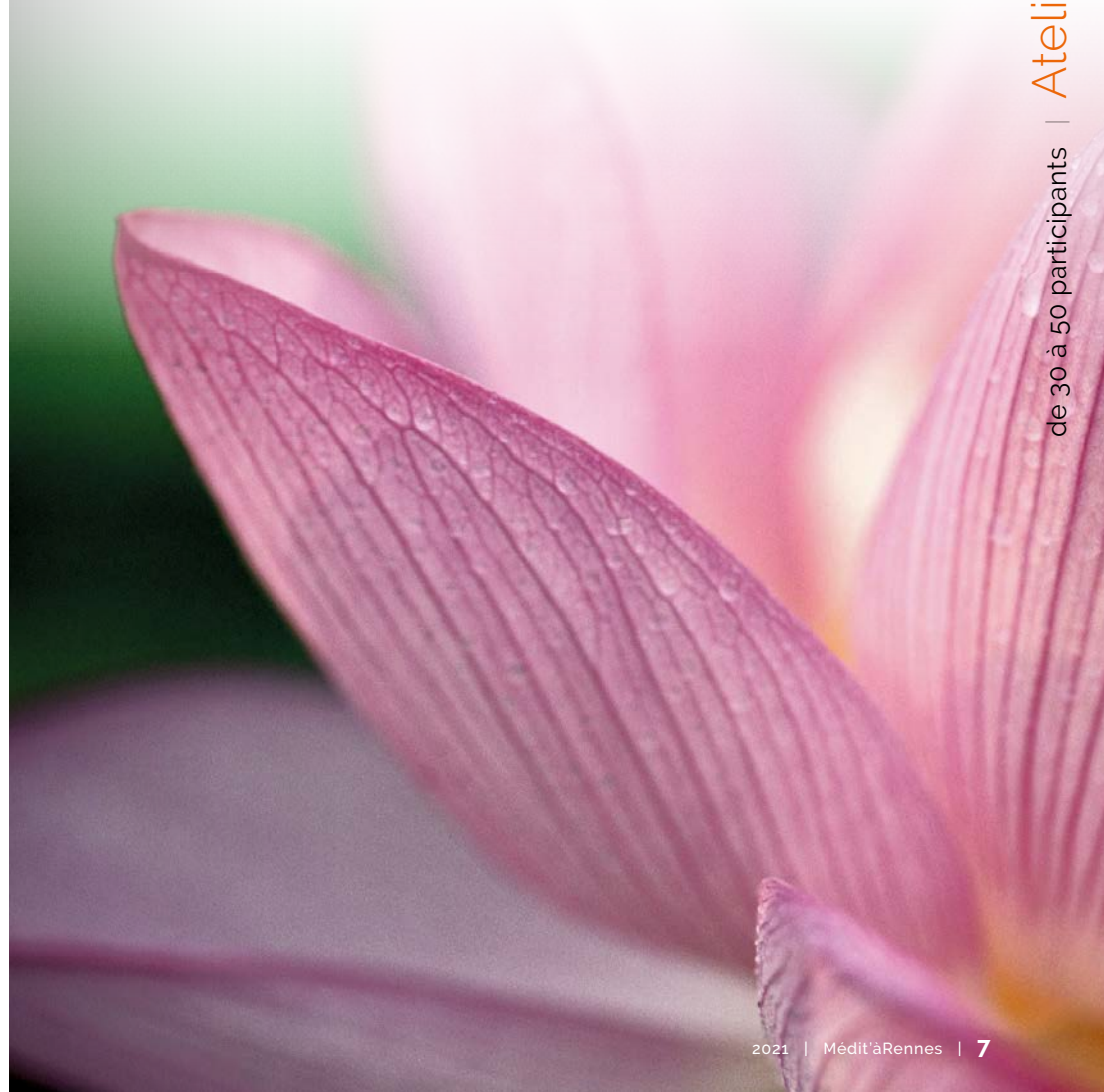


MS7 Sam. 18h30 | 19h45

MÉDITATION SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS, BOLS DE CRISTAL, GONGS... Pascal ROBERT

Depuis la nuit des temps, les moines bouddhistes utilisent les bols chantants pour leur pratique de méditation. Le son des nombreux bols tibétains, bols de cristal, gongs, tambours et autres instruments du monde vous invite au voyage intérieur. Les vibrations et les sons pénètrent chaque cellule de votre corps et induisent une relaxation profonde. Les états méditatifs émergent alors spontanément.

Pascal Robert est Professeur de yoga.





MD1 Dim. 8h00 | 9h00

ÉVEIL CORPOREL : YIN YOGA

Gwenaëlle BRY

Le Yin Yoga est une approche du hatha yoga qui se fait dans la lenteur et qui nécessite peu d'engagement musculaire. Au cours de cette pratique, des étirements de longues durées sont appliqués en combinant la respiration abdominale. Les postures maintenues peuvent aller jusqu'à 5 minutes et plus. Cette séance visera à dénouer les tensions physiques et à préparer l'assise.

Apporter tapis de yoga et coussin de méditation.

Gwenaëlle Bry est professeur de yoga, fondatrice de Couleur Yoga Rennes, formatrice au RYE (association pour la recherche sur le yoga dans l'éducation).



MD2 Dim. 9h30 | 10h45

PRATIQUE JUIVE : ŞÉRÛFÎM ET YIĤÛDÎM

Gabriel HAGGAÏ

Notre cœur est le Temple où Dieu réside. C'est seulement par la pratique d'exercices spirituels, que nous devenons capables non seulement de Le voir et de L'entendre, mais également de se fondre en Lui, accomplissant ainsi notre destinée. Deux pratiques sont proposées : les şerûfim – avec l'énergie des lettres hébraïques – et les yiĥûdîm – avec les énergies angéliques et divines.

Gabriel Haggai, Rabbin orthodoxe, formé à Jérusalem et à Boston, maître-initiateur dans une tradition mystique non-dualiste du judaïsme remontant jusqu'à Moïse.



MD3 Dim. 11h15 | 12h30

MÉDITER : FAIRE CONFIANCE À NOTRE BONTÉ ORIGINELLE

Catherine ÉVEILLARD

La méditation Shambhala commence par nous traiter nous-même avec bienveillance et accepter tout ce qui surgit dans notre corps/cœur/esprit avec douceur et bravoure. En se reliant à cette bonté originelle qui est en chacun de nous, coupant dans le doute de soi, nous faisons le pari de la confiance. Cette confiance dans notre bonté est la base d'une nouvelle façon d'être ensemble.

Catherine Éveillard, enseignante de La voie de Shambhala fondée par Chögyam Trungpa, anime les ateliers du "Travail Qui relie" de Joanna Macy, et les rencontres U-Lab "Co-crée le futur émergent" d'Otto Scharmer.



MD4 Dim. 13h00 | 14h15

PLEINE CONSCIENCE - COMPASSION & ALIMENTATION

Marion FRENETTE

Se libérer de nos automatismes limitants voir destructeurs, apprendre à rentrer en amitié avec soi même, découvrir et cultiver nos qualités de cœur, tel est le chemin proposé par la pratique de la méditation de pleine conscience. Cette approche laïque, authentique et douce peut nous aider à apprivoiser notre stress, en particulier notre stress alimentaire et notre relation avec nous même. En ouvrant nos perceptions à toutes les dimensions de notre expérience, nous cultivons notre présence consciente bienveillante pour mieux prendre soin de nous.

Marion Frenette, Instructrice de Méditation de pleine conscience qualifiée (MBSR, Manger et Vivre en Conscience). Infirmière.



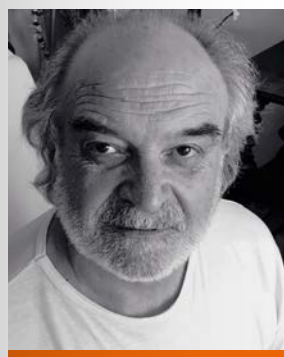
MD5 Dim. 14h45 | 16h00

VERS L'UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Martine LARBAT

La voie spirituelle est Retour à l'Un. Elle est chemin d'unification de ce que nous vivons comme séparé. A commencer par nos différentes composantes : les corps physique, énergétique et l'esprit, l'esprit ordinaire ou psychisme, et l'esprit dans sa dimension la plus profonde, insondable. La pratique méditative est un outil précieux pour cheminer dans ce sens. Nous en poserons les bases et l'expérimenterons.

Martine Lariat a une maîtrise de philosophie, et est diplômée de médecine chinoise ; elle a été l'élève de Tarab Tulku Rinpoché. Elle est l'auteure de Relier corps et esprit - et anime des séminaires.



MD6 Dim. 16h30 | 17h45

LE SOUFISME : SUR LES PAS D'UN MAÎTRE SOUFI HAZRAT INAYAT KHAN

Gilles CLAINCHARD

Ce maître soufi indien et fondateur du "soufisme universel" 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 au sein d'Inayatiyya Order. Durant cette méditation, nous suivrons les pas d'Hazrat Inayat Khan, par la présentation de ses premières pratiques qu'il proposait à toute nouvelle personne venant à lui.

Gilles Clainchard, psychologue clinicien, suit les enseignements d'Hazrat Inayat Khan et de Pir Zia Inayat Khan depuis plus de 25 ans.

MD7 Dim. 18h15 | 18h35 | **CÉRÉMONIE DE CLÔTURE** Nous nous réunissons pour une méditation silencieuse avant de retrouver chacun.e des horizons différents.

Méditation jeunesse (5 à 13 ans)

Les enfants peuvent-ils méditer ? Les enfants savent-ils méditer ?

La réponse est "Oui".

Les enfants ont une vie intérieure profonde, ils comprennent le langage du corps et savent percevoir le lien entre le souffle et leur état émotionnel.

Les deux évènements précédents, Médit'àRennes 2017 et Médit'à Rennes 2019 ont permis à des enfants et à des adolescents de découvrir la **Méditation de Pleine Conscience**, et à d'autres, déjà sensibilisés à cette pratique, de la vivre ensemble dans ce contexte de fraternité. Des liens se sont créés et des moments privilégiés ont été vécus.

Lors de Médit'àRennes 2021 (20/21 novembre 2021), nous proposerons à vos enfants, de 5 à 13 ans, **4 temps de Méditation de Pleine Conscience (2 le samedi, 2 le dimanche)**.

Et nous serons très heureux de partager avec eux cette attitude de présence à soi, juste là, dans l'instant.



SAMEDI 20



JS1 Sam. 9h55 | 11h05

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE EN FAMILLE Katell BODIN (à partir de 5 ans)

"Pouce !" si l'on s'accordait une pause en famille ? Être là, se retrouver, goûter à l'instant, respirer, accueillir ce qui se passe dans son corps, dans sa tête, dans son cœur. Pour le(s) parent(s), se reconnecter à soi, à l'enfant que l'on a été, être présent à ce que l'on ressent et au ressenti de l'enfant. Pour les enfants, apprivoiser son corps, ses pensées et ses émotions. Partager la joie, le calme et la bienveillance en famille.

Katell Bodin anime des ateliers de méditation et de philosophie avec les enfants, formée à la méditation Pleine conscience MBSR et PEACE, et par SEVE.



JS2 Sam. 15h10 | 16h20

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Marjolaine BONNANT (enfants/adolescents 9 à 13 ans)

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, Association SEVE, formatrice et animatrice d'ateliers de méditation et de philosophie avec les enfants et les adolescents. Fondatrice des "Aventuriers de la philosophie".

DIMANCHE 21



JD1 Dim. 11h25 | 12h35

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Méthode d'Eline Snel "Calme et attentif comme une grenouille".

Angélique DES NÉTUMIÈRES (enfants 8 à 11 ans)

Cette pratique, inspirée de la méthode d'Eline Snel et de sa célèbre grenouille, propose aux enfants de s'initier au fait de cultiver leur jardin intérieur en se reliant à l'"ici et maintenant", se connectant au corps, et accueillant leurs émotions dans la bienveillance. C'est ce que l'on apprend en groupe lors du cycle "L'attention ça marche" qui favorise la concentration, améliore la mémoire et développe la compassion.

Angélique des Nétumières est psychologue clinicienne, instructrice MBCT et Méditation de pleine conscience pour enfants et adolescents (Association for Mindful Teaching).

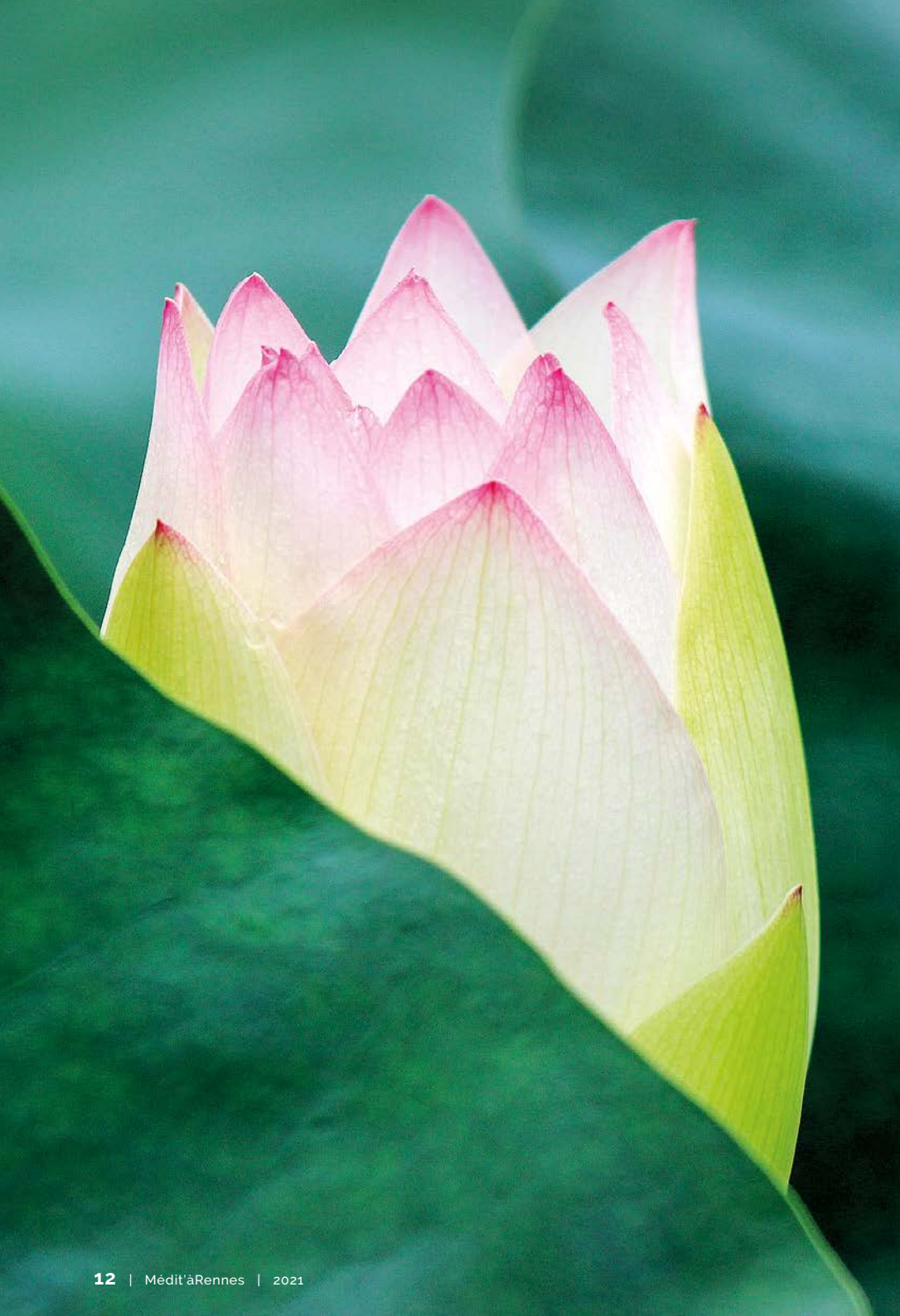


JD2 Dim. 14h55 | 16h05

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE JEUX-MÉDITE Aurélien Davy (dès 6 ans)

La pleine conscience bienveillante ? Il s'agit, simplement, d'être présent à ce qui se passe maintenant, en moi... dans mes pensées, mes émotions, mes ressentis corporels. Être présent et accueillir toutes ces expériences pour ce qu'elles sont... tout un programme ! L'aspect bienveillant de ces pratiques s'oriente vers soi, dans le but d'aller ensuite vers les autres... en s'imprégnant de l'idée que chacun veut être heureux.

Aurélien Davy, diplômé dans l'animation et la petite enfance, travaille depuis plus de 15 ans dans l'éducation populaire. Pratiquant la méditation depuis 2013, il a suivi un cursus en pleine conscience bienveillante (programme 8+1 de Mettā Bhavana) ainsi que plusieurs formations pour transmettre ces pratiques auprès des enfants (Mindful'Up, P.E.A.C.E., parcours SEVE).



Vendredi
19 nov.

Grande Salle | p. 4

- 18h15** Cérémonie d'ouverture
-
- 19h30** Conférence : "Les Formes de Méditation dans le Judaïsme Mystique"
(par Mr. le rabbin Gabriel Haggai)

Samedi
20 nov.

Grande Salle Ateliers | p. 5 à 7

- 8h00** · MS1 Méditation zen : une plongée au cœur de la vie
-
- 9h45** · MS2 Apprendre à s'ouvrir à l'instant présent
-
- 11h30** · MS3 Méditation chantée du Kundalini Yoga
-
- 13h15** · MS4 Méditation Chrétienne : L'assise et la Présence
-
- 15h00** · MS5 Ayurveda & Yoga : Se synchroniser aux 5 éléments
-
- 16h45** · MS6 Pratique Juive : Sérûfim et Yiḥûdîm
-
- 18h30** · MS7 Méditation sonore aux bols tibétains, bols de cristal, gongs...

Petite Salle Ateliers Jeunesse | p. 11

- 9h55** · JS1 Méditation pleine conscience en famille (à partir de 5 ans)
-
- 15h10** · JS2 Méditation pleine conscience (enfants/ados/adolescents 9 à 13 ans)

Dimanche
21 nov.

Grande Salle Ateliers | p. 8 à 9

- 8h00** · MD1 Éveil corporel : Yin Yoga
-
- 9h30** · MD2 Pratique Juive : Sérûfim et Yiḥûdîm
-
- 11h15** · MD3 Méditer : Faire confiance à notre bonté originelle
-
- 13h00** · MD4 Pleine Conscience - Compassion & Alimentation
-
- 14h45** · MD5 Vers l'unité du corps et de l'esprit
-
- 16h30** · MD6 Le soufisme : sur les pas d'un maître soufi, Hazrat Inayat Khan
-
- 18h15** · MD7 Cérémonie de clôture

Petite Salle Ateliers Jeunesse | p. 11

- 11h25** · JD1 Méditation pleine conscience (enfants 8 à 11 ans)
-
- 14h55** · JD2 Méditation pleine conscience Jeux-médite (dès 6 ans)

VENDREDI

19

SAMEDI

20

DIMANCHE

21

NOVEMBRE

2021

MÉDIT'À RENNES

ven **19** — 18:15 — 20:30

sam **20** — 8:00 — 19:45

dim **21** — 8:00 — 18:35

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes

2 rue des Veyettes - 35200 Rennes

Accès bus : 11 - Arrêt : Pré Garel

Réservation des places

www.meditarennes.org

jauge : 50 personnes par atelier

pass sanitaire obligatoire

Renseignements

06 60 70 16 94

Ateliers accessibles aux personnes à mobilité réduite



Évènement
proposé par
l'association

Médit'àRennes
(loi 1901)

Co-organisateur



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

