



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

31

DÉCEMBRE
DIM — > 07H
> 24H



méditation vipassanā

Journée & Soirée



PROPOSÉ PAR LE
COMITÉ BOUDDHIQUE
RENNAIS

SAISON 2023/2024

www.ccbrennes.fr

07 81 00 81 22 | ccbrennes@gmail.com

2 rue des Veyettes - 35200 Rennes

Quartier Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare

Entré libre et gratuite

Ouvert à toutes et à tous de 7h à minuit

ÉVÈNEMENT / OUVERT À TOUS

JOURNÉE ET SOIRÉE DE MÉDITATION VIPASSANĀ

31 DÉCEMBRE 2023 de 7h à minuit

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes
avec le **CBR** — Comité Bouddhique Rennais

Bienvenue à toute personne désirant pratiquer une méditation
selon sa disponibilité.

PROGRAMME

- 07h00 | 08h00 Méditation
- 08h10 | 09h10 Méditation
- 09h20 | 10h20 Méditation
- 10h30 | 11h30 Méditation
- **11h30 | 14h00** **Pause repas et noble bavardage**
- 14h00 | 15h00 Méditation **pour les enfants aussi**
- 15h15 | 16h15 Méditation
- 16h30 | 17h30 Méditation
- **17h30 | 19h00** **Pause repas/collation et noble bavardage**
- 19h00 | 20h00 Méditation
- 20h15 | 21h15 Méditation
- 21h30 | 22h30 Méditation
- 22h45 | 00h00 Méditation
- **00h00** **Fin de l'année 2023**

Pour le repas et la collation de fête, vous êtes libres d'apporter ce que vous avez l'habitude de consommer. La consommation de boissons alcoolisées est interdite au centre Culturel Bouddhique de Rennes.

Un sac de couchage sera le bienvenu au cas où vous ressentiez le besoin de vous allonger à des moments de la journée, avant de méditer à nouveau.

Entrée libre et gratuite | Ouvert à toutes et tous de 7h à minuit.