



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES

31

DÉCEMBRE  
MARDI —  
07H > 17H30

# meditation vipassanā *matinée & après-midi*



PROPOSÉ PAR LE  
COMITÉ BOUDDHIQUE  
RENNAIS

SAISON 2023/2024

[www.ccbrennes.fr](http://www.ccbrennes.fr)

07 81 00 81 22 | [ccbrennes@gmail.com](mailto:ccbrennes@gmail.com)

2 rue des Veyettes - 35200 Rennes

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

**Entré libre et gratuite**

Ouvert à toutes et à tous de 7h à 17h30

ÉVÉNEMENT / OUVERT À TOUS

# MATINÉE ET APRÈS-MIDI DE MÉDITATION VIPASSANĀ

**31 DÉCEMBRE 2024 de 7h à 17h30**

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 Fin de l'année 2024**

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 17h30.**