



centre culturel
bouddhique
de Rennes

FAIRE VIVRE
ET CONNAITRE
LA CULTURE
BOUDDHIQUE



Valeurs du Centre Culturel Bouddhique

Le Centre Culturel Bouddhique de Rennes est **un lieu unique** à double titre :

- il est soutenu par la municipalité de Rennes avec la signature d'une convention de partenariat.
- il réunit différents courants bouddhistes autour d'un projet commun.

Le bouddhisme séduit par ses valeurs universelles, parmi celles-ci la sagesse, la compassion, la paix, la liberté et la solidarité. Chaque fois que le bouddhisme a rencontré une autre culture, il s'est adapté aux mentalités locales sans compromettre ses valeurs fondamentales. Les valeurs bouddhistes par exemple s'adaptent à la devise républicaine Liberté, Égalité, Fraternité :

- **LA LIBERTÉ** : en se libérant de ses propres attachements, chacun peut gagner en liberté.
- **L'ÉGALITÉ** : devant l'interdépendance et l'impermanence tous les êtres humains sont égaux, c'est le contraire de l'individualisme.
- **LA FRATERNITÉ** : prendre en compte avec compassion la vie d'autrui, c'est-à-dire partager les souffrances, les joies et la vie des autres.

Notre Centre Culturel Bouddhique porte ces valeurs. Ce centre, nous le concevons comme un véritable **espace d'échanges et de dialogue interculturel et intergénérationnel** dans une démarche de tolérance et de respect, sans prosélytisme ou communautarisme.

Le projet du Centre Culturel Bouddhique de Rennes s'articule autour de **TROIS AXES** :

- **CULTUREL** avec la découverte des pays de culture bouddhique.
- **SPIRITUEL** avec une ouverture à la méditation, avec des conférences et des enseignements.
- **CITOYEN** avec une participation active à la vie rennaise.

Aujourd'hui, le Centre Culturel Bouddhique de Rennes est une véritable **passerelle entre les cultures**.

Les Associations présentes au Centre*

— COMITÉ BOUDDHIQUE RENNAIS

Méditation Vipassana : Bouddhisme Theravada de tradition cambodgienne.

— DHAGPO RENNES

Méditation et études : Bouddhisme Vajrayana de la lignée tibétaine Karma Kagyü représentée par **Le XVII^{ème} Gyalwa Karmapa, Trinley Thayé Dorjé**.

— DOJO ZEN DE RENNES

Méditation « *Simple Assise Silencieuse* ». Bouddhisme Mahayana de tradition sino-japonaise. De la lignée de **Maître Deshimaru**, Fondateur de l'Association Zen Internationale.

— DRUKPA RENNES

Pratiques et enseignements : Bouddhisme Vajrayana de la lignée Drukpa sous l'autorité spirituelle de **Sa Sainteté Gyalwang Drukpa**.

— FLEURS DE PRUNIER

Méditation et études : Bouddhisme Zen de tradition vietnamienne selon l'enseignement du Vénérable **Thich Nhât Hanh**.

— MÂM TRÊ

Activités et projets culturels avec pour objectif de s'ouvrir aux autres et de partager la culture vietnamienne (Nouvel an vietnamien, cours de musique traditionnelle, etc...).

— MÉDIT'À RENNES

Méditations et événements pluri-traditionnels : bouddhisme, hindouisme, pleine conscience et autres spiritualités.

— ODDIYANA PRÉSENCE EN MOUVEMENT

Danse du Vajra : « *Pratique Dzogchen de danse collective et accessible sur un mandala où s'harmonisent corps, voix et esprit* ». Transmise par **Chögyal Namkhai Norbu Rinpoché** — Communauté Dzogchen.

— RIGPA RENNES

Méditation et études : Bouddhisme tibétain de la lignée Nyngma du **Longchen Nyingthig** suivant l'approche Rimé.

— SHAMBHALA RENNES

Shambhala Rennes propose des séances de méditation collectives dans une approche laïque, simple et accessible à tous, sur la base des enseignements de **Chögyam Trungpa** « *S'éveiller à sa vie* ».

— TERGAR RENNES

Méditation, études et séminaires selon les principes fondamentaux de la voie bouddhiste, placés sous la direction de **Yongey Mingyur Rinpoché**.

— VIETNAMIENS BOUDDHISTES DE RENNES

Pratique de rituels (prières et cérémonies) selon les principes du Bouddhisme Mahayana et en liaison avec la **Pagode Van Hanh** de Nantes.

Pour plus d'informations concernant les associations adhérentes, voir sur le site du CCBR — www.ccbrennes.fr.

(* Voir leur site respectif pour leur programmation.

Activités Bien-être** du Centre Culturel Bouddhique

— DANSE CLASSIQUE KHMÈRE

Elle trouve son origine à la cour des rois du Cambodge où elle avait une vocation essentiellement rituelle. Cette danse se caractérise par une technique gestuelle lente et maîtrisée, en particulier celle des mains qui dessinent des motifs mimés et expressifs.

— HATHA YOGA

Yoga du Cachemire : un yoga doux et contemplatif qui convient à tous. Une combinaison de mouvements lents, de respirations et de méditation, mettant l'accent sur l'observation et la conscience. **Yoga Initial** : un hatha yoga dynamique qui met l'accent sur les postures de base et les postures arrière. Idéal pour renforcer la flexibilité, l'équilibre et la vitalité.

— QI GONG

Pratique énergétique chinoise, il considère l'homme dans son unité (*corps/esprit*) et situe la personne entre ciel et terre. Les mouvements en accord avec la respiration et la concentration de l'esprit amènent à une circulation plus harmonieuse de l'Énergie.

— TAÏ CHI CHUAN

Art martial puisant ses racines dans les valeurs taoïstes de discrétion et de bienveillance. Ses mouvements, fluides et circulaires, privilégient la souplesse sur la raideur. Sa pratique régulière contribue au bien être physique et au maintien de la santé.

— VINYASA YOGA

Le **Vinyasa** est un yoga fluide et dynamique où mouvement et respiration se synchronisent, invitant à la présence et à la connexion au corps, comme une méditation en mouvement. L'**Ashtanga Vinyasa** suit des séries de postures précises et progressives, pratiquées avec le souffle, pour développer force, stabilité et concentration intérieure.

— YOGA DE L'ÉNERGIE

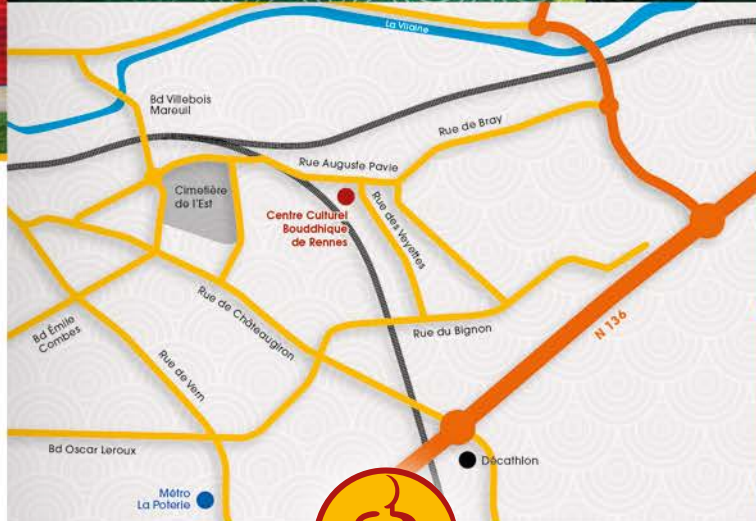
Des exercices d'étirement, d'assouplissement et de tonification des muscles. Un travail sur le souffle et la respiration. Une recherche de la détente par des exercices de contraction/décontraction. Une attention constante aux sensations. Une sensibilisation à la circulation de l'énergie.

(**) Pour toute activité, une adhésion au Centre Culturel Bouddhique de Rennes est requise (**12€** tarif plein ou **5€** tarif réduit).

Les Associations adhérentes ont leurs modalités tarifaires propres.



Le Centre Culturel Bouddhique de Rennes



centre culturel
bouddhique
de Rennes

FAIRE VIVRE
ET CONNAITRE
LA CULTURE
BOUDDHIQUE

Les associations offrent des séances de **Méditation**, selon les spécificités de leur École d'appartenance.

Certaines d'entre elles proposent des **Enseignements bouddhiques**, soit sur place, soit à proximité, soit au siège de leur lignée.

Plusieurs fois par an le Centre organise :

- des **Conférences** et des **Rencontres** sur des thèmes touchant à la philosophie et aux arts.
- des **Expositions** en lien avec le bouddhisme.


Des **activités corporelles**, telles que la **Danse Classique Khmère**, le **Hatha Yoga**, le **Qi Gong**, le **Tai Chi Chuan**, le **Vinaya Yoga** et le **Yoga de l'Énergie**, s'inscrivent dans la recherche de l'harmonie du corps et de l'esprit.

La palette d'activités du Centre Culturel Bouddhique de Rennes comprend aussi des **ateliers**.




CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES



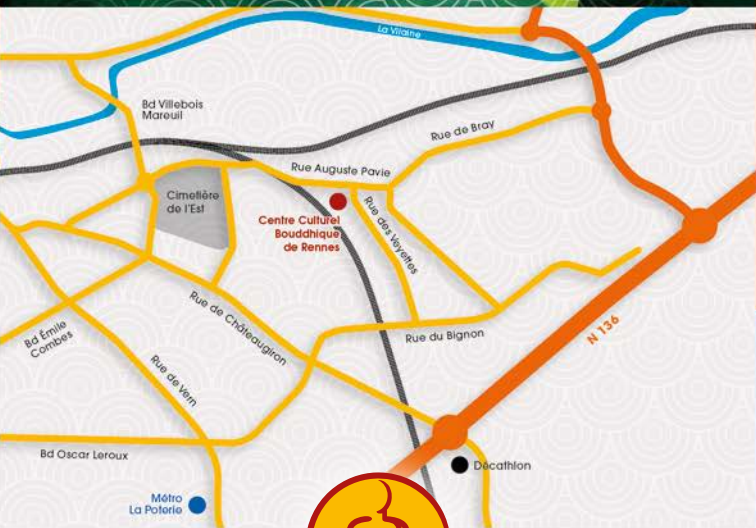
 www.ccbrennes.fr

 ccbrennes@gmail.com |  07 81 00 81 22

 2 rue des Veyettes, 35200 Rennes, Z.I. Sud-Est
Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare

 Accueil le 1^{er} samedi du mois de 14h à 17h
Hors vacances





CENTRE CULTUREL BOUDDHIQUE DE RENNES



www.ccbrennes.fr



ccbrennes@gmail.com |



07 81 00 81 22



2 rue des Veyettes, 35200 Rennes, Z.I. Sud-Est
Bus : ligne 11, arrêt Pré-Garel



Accueil le 1^{er} samedi du mois de 14h à 17h
Hors vacances