

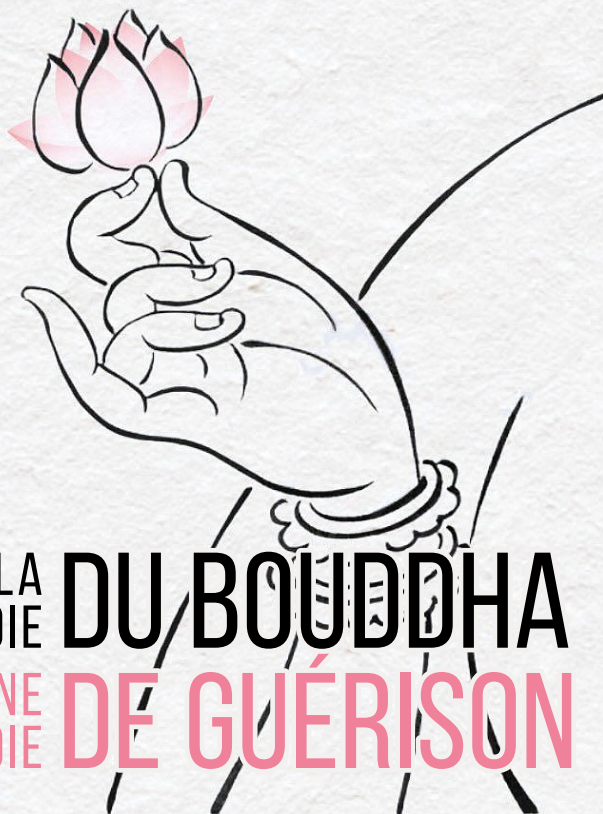


CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

Conférence Journées de Zazen

Hédia Koju FERJANI

Nonne de la tradition Zen Sôtô



LA VOIE DU BOUDDHA UNE VOIE DE GUÉRISON

conférence
vendredi

23.10

zazen
samedi

24.10

zazen
dimanche

25.10

 www.ccbrennes.fr
 07 81 00 81 22
 ccbrennes@gmail.com
 2 rue des Veyettes | 35200 Rennes
Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare

Conférence

Non-adhérent : 12€ | Adhérent : 7€ | Réduit : 5€
inscription sur Assoconnect via le site du CCBR

Journées de Zazen

Séssion complète : 60€ | Tarif de Soutien : 70€
inscription | 06 13 23 62 38 | dojozenrennes@gmail.com

Conférence organisée par le CCBR | Journées de Zazen organisées par le Dojo Zen Sôtô de Rennes

Conférence | tout public

Vendredi 23 octobre 2026 / 20H

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

LA VOIE DU BOUDDHA : UNE VOIE DE GUÉRISON

Hédia Koju Ferjani | Nonne de la tradition zen Sôtô

Dans son premier sermon, le Bouddha énonce la vérité et l'origine de la souffrance ainsi que les méthodes appropriées pour y mettre un terme. Comment ces recommandations du Bouddha s'appliquent-elles aux souffrances que nous rencontrons dans nos vies qu'elles soient d'ordre physique, mental ou émotionnel ?

— **Tarifs Conférence** | **Non-adhérent : 12€** | **Adhérent : 7€** | **Réduit : 5€**

— Cette conférence sera suivie d'une pratique intensive de Méditation Zen dirigée par Hédia Koju Ferjani le samedi 24 et le dimanche 25 octobre au CCBP.

Hédia Koju Ferjani est nonne de la tradition zen Sôtô et disciple de Gérard Chinrei Pilet dont elle reçoit la transmission du Dharma en 2024.

Depuis 1995, elle se consacre à l'étude et à la pratique de la voie du Bouddha. Elle a participé activement à la création de l'Association Kan Jizai et à la fondation du temple Sendan Zen-Ji en Ardèche.

Parallèlement à cela elle exerce en tant que professeur de Mathématiques en lycée.

Journées de Zazen

Session — Pratique intensive de méditation Zen — Grande salle

Sam 24/10/2026 8H — 18H30 | Dim 25/10/2026 8H — 14H

Cette session est aussi appelée Sesshin qui veut dire « *toucher l'esprit* », elle comprend des moments de pratique de Zazen (simple assise) et pratique de Kin Hin (marche silencieuse), incluant des temps d'enseignements et d'échanges. Durant cette journée et demie, les pratiquants sont invités à prendre part à la vie de la communauté éphémère au travers des tâches (préparation des repas, etc...) autant d'occasions de se concentrer dans l'ici et maintenant et de s'harmoniser avec les autres.

— **Tarifs [hors conférence]** | **Session complète : 60€** | **Tarif de Soutien : 70€**

Possibilité de participer à une journée ou une demi-journée, nous consulter.

Réduction possible, voir avec le responsable du Dojo.

Préciser votre besoin en hébergement.

— **Inscription & Information** | auprès du **Dojo Zen Sôtô de Rennes**

— **Contact** | ☎ **06 13 23 62 38** | ✉ **dojozenrennes@gmail.com**