



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

SAISON
2026
2027

JOURNÉES

DÉCOUVERTES ET PRATIQUE DE MÉDITATION
SAMATHA ET VIPASSANA



Alain DUREL

Enseignant de Méditation au Centre
Bouddhique International du Bourget

🌐 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

Méditation | tout public

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

JOURNÉES DÉCOUVERTES ET PRATIQUE DE MÉDITATION SAMATHA ET VIPASSANĀ

Alain DUREL

Enseignant de méditation au Centre Bouddhique International du Bourget
C'est au Sri-Lanka qu'Alain DUREL découvre la tradition du bouddhisme Theravāda, le plus ancien ayant survécu jusqu'à nos jours. Il enseigne aujourd'hui la méditation au Centre Bouddhique International du Bourget. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le bouddhisme :

- *Samatha. La pratique de la sérénité. Carnet de Voyage au Sri-Lanka, Almora, 2026 ;*
- *Ānāpānasati. La respiration consciente selon le Bouddha, éditions du Relié, 2023 ;*
- *Comprendre la pensée du Bouddha à la lumière du canon pāli, éditions Les Deux Océans, 2021 ;*
- *Vipassanā, éditions du Relié, 2021.*

Dans le cadre de ces journées de pratique, Alain DUREL propose un cycle d'enseignements consacré au bouddhisme ancien de tradition Theravāda, accompagné d'ateliers et de séances de méditations inspirées des pratiques des moines de la forêt d'Asie du Sud-Est.

La méditation Samatha vise à apaiser et stabiliser le corps et l'esprit afin de développer une profonde concentration. Elle constitue un complément essentiel à la pratique de vipassanā.

Ces séances ont lieu **un samedi par mois**, de septembre 2026 à juin 2027.

Le groupe étant limité à **25 participants**, nous invitons toute personne intéressée à se manifester rapidement. Un engagement régulier sera demandé afin de garantir la qualité et la continuité de l'enseignement.

DATES ET HORAIRES D'UNE JOURNÉE de 9h00 à 17h00

2026 19 Septembre / 03 Octobre / 21 Novembre / 12 Décembre

2027 23 Janvier / 20 Février / 20 Mars / 03 Avril / 22 Mai / 19 Juin

PARTICIPATION 10€/journée

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION par mail à : tbouteloup01@gmail.com

Un évènement organisé par le Comité Bouddhique Rennais avec le soutien du CCBR