

LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

SAMEDI

17
octobre
2026



Voyage intérieur
au Cœur des
Méditations

www.meditarennnes.org

SAMEDI
17
octobre
2026

9H15
9H45

Cérémonie
d'Ouverture



10H00
11H00

Hervé Arnoux



Cultiver la non-réactivité

Recherche d'apaisement, d'harmonie, d'un meilleur équilibre intérieur ? Dans la pratique méditative, l'adepte est souvent porteur d'attentes légitimes mais encombrantes pour ouvrir un chemin d'apaisement décorrélé d'une recherche de résultats. Accepter simplement d'être « là » sans résistance face aux turbulences de l'esprit, accueillir l'instant présent tel qu'il « est », c'est ce que propose cette méditation.

Hervé Arnoux enseigne depuis 12 ans la méditation de pleine conscience à Rennes — Ateliers (Maison du Ronceray, OPAR, associations) et Stages (Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer) : « Initiation et entraînement pour une pratique régulière » et « Méditation et spiritualité ». Mes inspirateurs et guides : Jon Kabat-Zinn, Christophe André, Thich Nhat Hanh, Matthieu Ricard...

11H30
12H30

Alain Silvert



La présence est corps

La séance débutera par des exercices en mouvement, affiner notre présence au corps à travers les sensations en sera le fil conducteur. Simple, se laisser porter par le rythme du souffle et s'abandonner dans le geste nous conduira vers la détente. Un temps de méditation immobile suivra très naturellement. La pratique méditative se situe à la croisée de deux chemins : les Arts Internes Taoïstes transmis par Maître Moy Lin Shin et l'Adhyatma Yoga transmis par Arnaud Desjardins. D'abord ouvert à l'expérience, dans une proposition rigoureuse et innovante, son enseignement offre beaucoup de souplesse.

Alain Silvert est actuellement instructeur de Tai Chi et de Méditation au sein de l'association LaVieduCorps à Lamballe.

13H15
14H10

Film
Documentaire



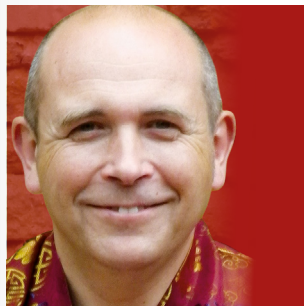
Le chemin des vents

Réalisé par **Hamid Sardar** — 52'

Le pèlerinage itinérant de la nonne bouddhiste **Ani Rigsang** sur les routes du Tibet en quête d'une reconnexion avec les traditions spirituelles les plus anciennes de son pays. Des montagnes enneigées aux vallées verdoyantes, de monastère en monastère, ce documentaire accompagne Ani dans son voyage à travers le Tibet. Un témoignage émouvant qui mêle traditions ancestrales et légendes, et nous plonge dans des paysages à couper le souffle, révélant un Tibet contrasté, bousculé par la modernité et les bouleversements de sa géographie sacrée.

14H30
15H30

Christophe Richard



La pratique du secret sacré *

Ou pratique de l'interversion de soi et des autres.

Il s'agit là d'une pratique méditative bouddhique simple qui peut être appliquée lors de la plupart de nos activités quotidiennes. Elle consiste à échanger mentalement les douleurs et les souffrances de tous les existants, sans exception, contre du bonheur.

Docteur en Philosophie, **Christophe Richard** s'est tourné en direction du bouddhisme dès l'âge de douze ans. Formé très jeune par l'un des plus grands sages tibétains, le Vénérable Pawo Rimpotché (1912-1991), Christophe Richard enseigne l'histoire du bouddhisme ainsi que la pratique de la méditation à l'Institut d'Etude et de Pratique du Bouddhisme Tibétain *Vajradhara Ling*, dans l'Orne.

16H00
17H00

Patrick Vigneau



Méditation du cœur et de l'âme

Le **Kriya-nidra** est une pratique qui commence par l'induction d'une relaxation profonde aboutissant à un état méditatif naturel sans effort.

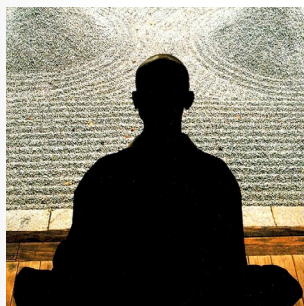
La voie de l'Atma yoga, la voie de la Grâce, est un processus vers l'Éveil spirituel.

Durant cette rencontre, nous explorerons la pratique du Kriya-nidra, où un espace intérieur de pur silence se révèle.

Après 18 années en Inde dans un petit ashram, accompagné par une Mère divine, **Patrick Vigneau**, poursuit cette tradition de transmission en intimité, de la Vérité.

17H30
18H30

Dojo Zen Soto
de Rennes



Zazen : la simple assise silencieuse

Lorsqu'on s'assoit en zazen, on ne fait plus rien, les mains ne saisissent rien, le corps ne poursuit rien, l'esprit non plus ne saisit rien. On est simplement conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous, instant après instant, nous nous harmonisons avec l'ordre cosmique.

L'atelier est proposé par le Dojo Zen Soto de Rennes : « Komyo Dojo ou Dojo de la Claire Lumière » fondé par Maître Taisen Deshimaru en 1979. Depuis sa création nous proposons des séances hebdomadaires de pratique de Zazen, ainsi que des sessions de pratique intensive au CCBP, dont l'association « Dojo Zen de Rennes » en est un des membres fondateurs. La pratique sera dirigée par **Hervé Moku Gan Le Goaziou**, moine zen, disciple de Maître Roland Yuno Rech.

18H45
19H15

Cérémonie
de Clôture



* Christophe Richard : *Vivre en héros pour l'éveil*, Bodhisattvacharyavatara, traduction Georges Driessens, édition du Seuil, collection Points-Sagesses, Paris, 1993, chapitre VIII, paragraphe 120, page 113.

SAMEDI

17

OCTOBRE
2026

Évènement
organisé par
l'association

Médit'àRennes
(loi 1901) au
Centre Culturel
Bouddhique
de Rennes



LES RENCONTRES DE MÉDIT'À RENNES

ghoo | 19h15

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes
2 rue des Veyettes — 35200 Rennes
Accès bus : 11 — Arrêt : Pré Garel

Réservation des places
www.meditarennes.org

Renseignements
07 81 00 81 22

Tarifs

- **Entrée gratuite** pour la journée comprenant :
Cérémonie d'ouverture + Film + Cérémonie de clôture
- Méditation : **6€** par méditation choisie
- Accès au film du samedi seulement : **participation libre**
- Ateliers accessibles aux personnes à mobilité réduite

Déjeuner

- Possibilité de déjeuner sur place avec son pique-nique,
boissons chaudes à disposition.

Intervenants

- Hervé ARNOUX
- Alain SILVERT
- Christophe RICHARD
- Patrick VIGNEAU
- Dojo Zen Soto de Rennes

