



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

DHAGPO Rennes

ETUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

Conférence

Approfondissement

par lama Olivier **LEBRET**



La méditation — bouddhique

entre détente, vigilance et lucidité

Conférence Mardi
9.03

Approfond. Mercredi
10.03

 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-Gareil

Conférence

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

Approfondissement

Adhérent Dhagpo : **10€** | Non-adh. : **12€** | Réduit : **5€**
inscription sur HelloAsso via <https://rennes.dhagpo.org>

— Organisés par le Centre Culturel Bouddhique de Rennes et Dhagpo Rennes —

Conférence | tout public

Mardi 9 mars 2027 / 20H

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

La méditation bouddhique : entre détente, vigilance et lucidité par lama Olivier LEBRET

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus alerte. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Durant ces deux soirées, lama Olivier nous introduira à cet entraînement progressif pour cultiver la détente, l'assise et la présence, afin de reconnaître ses fonctionnements et d'être plus libre.

Olivier Lebret est un enseignant bouddhiste laïc. En 2013, ayant accompli une retraite de 3 ans à Montchardon (Isère), il est missionné par **Lama Teunsang** au centre de Cérances (50), en tant qu'enseignant/référent, avec l'accord du XVII^e Karmapa.

L'enseignement qu'il partage est adapté aux enjeux actuels de la société et porte essentiellement sur l'application de la méditation et de l'éthique dans la vie quotidienne.

— Conférence	Adhérent CCBR : 7€ Non-adhérent : 12€ Réduit : 5€
— Inscription & information	via Assoconnect sur le site du CCBR
— Contact	☎ 07 81 00 81 22 ✉ ccbrennes@gmail.com

Approfondissement | La méditation bouddhique **Mercredi 10 mars 2027 / 20H/22H**

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes — Grande salle

— Approfondissement	Adhérent Dhagpo : 10€ Non-adh. : 12€ Réduit : 5€
— Inscription & information	via HelloAsso sur https://rennes.dhagpo.org
— Contact	☎ 07 50 43 12 58 ✉ rennes@dhagpo.org

— **Attention, l'inscription est distincte pour les deux événements** (le premier est organisé par le CCBR, le suivant par Dhagpo Rennes). Paiement possible sur place chaque soir juste avant la conférence (prévoir espèces ou chèque, nous n'avons pas de terminal de paiement par CB), ou en ligne au plus tard la veille.

— **Conférence organisée par le Centre Culturel Bouddhique de Rennes et Dhagpo Rennes**