



CENTRE CULTUREL
BOUDDHIQUE
DE RENNES

Conférence et session

avec **Marc CHIGEN ESTÉBAN**

CONFÉRENCE | **13.10**
ven —
20:—

SESSION | **14.10**
sam —

SESSION | **15.10**
dim —

POURQUOI MÉDITER ?

CONFÉRENCE ET WEEK-END
DE PRATIQUE INTENSIVE
DE MÉDITATION ZEN
EN PARTENARIAT AVEC LE
BOÛ ZEN SOTO DE RENNES

Saison 2023/2024

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 | au CCBR

Plain : 10€ | Adhérent : 7€ | Réduit : 5€

Session | au CCBR

Session et Conférence : 60€ | Session seule : 50€

| S'inscrire sur **Assoconnect** via le site du CCBR

CONFÉRENCE | TOUT PUBLIC

Vendredi 13 octobre 2023 / 20H

au Centre Culturel Bouddhique de Rennes

POURQUOI MÉDITER ? par le moine Zen **Marc CHIGEN ESTÉBAN**

Certaines personnes pratiquent la méditation pour améliorer leur santé, gérer leur stress, leurs émotions, leurs relations avec les autres, mieux dormir, être plus performant... Le Maître Zen Kodo Sawaki disait : *"la véritable méditation est la méditation qui ne sert à rien"* ! Alors finalement, pourquoi méditer ?

Conférence | Tarif plein : 10€ | Tarif adhérent CCBR : 7€ | Tarif réduit : 5€

Cette conférence sera suivie d'une **pratique intensive de Méditation Zen** dirigée par **Marc Chigen Estéban** les 14 et 15 octobre.

Marc Chigen Estéban commence à pratiquer Zazen en 1997. Un an plus tard, il rencontre Roland Yuno Rech au Temple Zen de la Gendronnière et devient l'un de ses proches disciples. Il reçoit les préceptes de Bodhisattva en 2001 et devient moine l'année suivante. Pendant l'été 2018, il reçoit le Shiho (*transmission du Dharma*) de Maître Yuno Rech au Temple Zen de la Gendronnière.

Il enseigne toute l'année au Dojo Zen de Chalon-Sur-Saône et lors de journées ou stages de pratique intensive en France. En parallèle, il continue une activité professionnelle de cadre dans un grand groupe de service et s'efforce d'approfondir la pratique de Zazen et l'enseignement du Dharma en harmonie avec la vie quotidienne.

Session | Pratique intensive de méditation Zen

Samedi 14 | Dimanche 15 octobre 2023 / au CCBR

Cette session est aussi appelé 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'occasion de se concentrer dans l'ici et maintenant et de s'harmoniser avec les autres.

Tarifs | Session et Conférence : 60€ | Session seule : 50€

Petits budgets nous contacter. Un hébergement au dojo et chez les pratiquants rennais sera proposé aux personnes qui le souhaitent.

Inscription | auprès du **Dojo ZEN SOTO de Rennes**

Tél. : 06 13 23 62 38 | Mail : dojozen-rennes@gmail.com

Nota bene : bien préciser votre besoin en hébergement.

Conférence et Session organisées par le CCBR en partenariat avec le Dojo ZEN SOTO de Rennes