



CENTRE CULTUREL  
BOUDDHIQUE  
DE RENNES

# Journée de Pleine Conscience en Famille

# 20

SEPTEMBRE  
DIMANCHE

SPECTACLE  
jeune  
public

## Yu-Lin, la Fille tortue La roue de Tarek

### ► Dès 10H00

Pratiques de  
pleine conscience  
et Taï Chi Chuan

Repas partagé

### ► Dès 14H30

Prestation  
musicale de Cithare  
et Spectacle

Information

06 84 57 13 58

### Accueil le matin dès 10H00 pour commencer à 10H30

La méditation est notre guide. le son de la cloche, une méditation, des jeux, du Taï Chi, un partage, nous ramènent à notre respiration dans le quotidien. Ils seront orientés pour un public de parents et enfants, guidés ce jour par **Marie Audroing** pratiquant avec la sangha "Fleurs de Prunier" selon les enseignements de **Thich Nhat Hanh**, fondateur du Village des Pruniers.

**Annick Brunerie**, enseignante au CCB, nous fera découvrir le Taï Chi Chuan, art martial, méditation, art de mouvement et de bien être. Plusieurs séquences de 15 minutes rythmeront la journée : pour accueillir la venue de Yu-Lin, la fille Tortue, nous nous laisserons toucher par la lenteur et la rondeur des mouvements du Taï Chi !

### Repas partagé vers 13H00

En pleine conscience, nous sommes invités par la cloche à redécouvrir notre nourriture, notre respiration, notre corps, notre environnement.

### Dès 14H30, l'atelier de Cithare du Centre Culturel Bouddhique de Rennes

nous offrira un moment musical en introduction du spectacle.

**Julie Benoit** animera le spectacle présenté avec un **Kamishibai**, sous forme de théâtre de papier et jeux de lumières et d'ombres.

- Yu-Lin est une enfant solitaire qui passe son temps à jouer avec une tortue. Et voilà qu'un matin, elle découvre qu'un carapace a poussé dans son dos...
- Pour Tarek, son meilleur ami est un vieux pneu. Une après midi celui-ci lui échappe et Tarek n'arrive pas à le rattraper ! Il part donc à sa recherche, ce qui le conduira à faire quelques rencontres.

SAISON 2020/2021

[www.ccbrennes.fr](http://www.ccbrennes.fr)

07 81 00 81 22 | [ccbrennes@gmail.com](mailto:ccbrennes@gmail.com)

2 rue des Veyettes - 35200 Rennes

Quartier Z.I. Sud-Est | Bus : ligne 11, arrêt Pré-Gare!

À partir de 4 ans

Enfants jusqu'à 12 ans | 4 €

Adulte | 7 €

Famille | 15 €

S'inscrire sur [helloasso](http://helloasso) via le site du CCB

