



LA MAISON DE TOBIE
SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN
du vendredi 3 au lundi 6 juillet 2026
à Notre-Dame du Chêne, à Vion



La voie du Zen est un chemin d'attention, d'acceptation, d'accueil et de présence et permet de s'ouvrir largement à "ce qui est là, présent en chacun de nous". C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde.

Elle peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous y intégrons une pratique corporelle dans l'esprit du zen. Cette méditation se pratique assis vingt-cinq minutes dans l'immobilité et le silence, en restant présent au souffle, aux sensations du corps, dans un lâcher prise de tout l'être.

L'éveil corporel vient soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

La session laisse toutefois une grande place aux assises méditatives (environ 5 h par jour), auxquelles s'ajoutent des enseignements, des entretiens individuels et la possibilité d'assister aux offices de la Communauté.

La session se déroule dans le silence.

Le thème de cette session sera

Zazen : rencontre avec l'ego, réalité ou fiction ?

www.lamaisondetobie.org

LES ANIMATEURS :

Danièle Simon : coach et formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga, elle s'est aussi formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et à l'anatomie par le mouvement. Elle a travaillé sur la relation d'aide auprès de Jacques Salomé et a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes. Elle a pratiqué zazen au Centre Dürckheim et auprès de Pierre Philippon. Auteure de plusieurs livres dont *Stress, comment s'en faire un allié*, éd. A2C Médias, 2011, *Corps aligné, Corps vivant*, éd. Relié, 2018 et *Relaxation et Méditation pour un équilibre dans la vie et au travail*, éd ESF Sciences Humaines, 2020.
Tél. : 06 84 61 96 03. Mail : danielesimon92@gmail.com.

Florence Despras est psychologue de formation initiale, et coach HEC. En lien avec les entreprises au niveau RH, formation et accompagnement de dirigeants. Impliquée dans les questions écologiques elle a développé une activité agricole bio en province. Elle a suivi le cursus d'étude Bouddhiste à l'IEB et suit l'enseignement de Mila Khyentsé Rinpoché sur le Bouddhisme Tibétain. Une pratique personnelle du zen de plus de 30 ans dont une partie auprès d'Eizan Rôshi du monastère du Ryutaku-ji au Japon et au sein de diverses associations.
Tel . 06 03 62 06 97. Mail : florencedp@orange.fr

Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation, merci de prendre contact avec l'un des assistants avant de s'inscrire.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du vendredi 3 juillet 2026 à **15 h** au lundi 6 juillet 2026 à **15 h**.

Lieu : Basilique ND du Chêne, La Chapelle du Chêne, 2 rue des bleuets, 72300 VION, près du Mans

Apporter : Votre coussin ou petit banc et votre zafuton ou une couverture (**ATTENTION : chacun est responsable de son matériel ; il n'y en n'aura pas sur place, et ne pas compter sur l'utilisation de celles des chambres**) + serviette de toilette.

Finances : * Hébergement en pension complète : 205 € pour 3 jours
Location draps = 5 €
Animation : entre 150 et 220 € (tarif médian = 185 €) selon les revenus (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)
* Cotisation Maison de Tobie 2025/2026 à jour (40 € ou 30 € selon bulletin par courrier ou mail)
(Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle ; nous en parler simplement)

Renseignements et inscriptions auprès de : Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 - Clamart
danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03

ATTENTION : Le nombre de chambres avec salle-de-bains étant limité, les inscriptions avec bulletin ci-dessous et versement des arrhes seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon
(session de méditation dans l'esprit du zen du 3 au 6 juillet 2026 à Vion)

Nom et prénom :
Adresse :
Téléphone : **Mail** :
Type de chambre souhaité :

(Pour l'inscription, joindre un **chèque** de 100 € à l'ordre de La Maison de Tobie ou faire un **virement bancaire à la Maison de Tobie : FR76 1020 7000 1704 0170 4963 081, en précisant dans le libellé le nom de la session** à laquelle vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à tresorier@lamaisondetobie.org)