



LA MAISON DE TOBIE

SESSION DE YOGAS et MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

du jeudi 1^{er} au dimanche 4 juillet 2027

à Notre-Dame du Chêne, à Vion

Une session pour se ressourcer et approfondir le lien corps-cœur-esprit
UN CHEMIN DU CORPS A L'AME, de l'enracinement à l'ouverture,
de l'incarnation au spirituel...

Session en semi-silence



« Quand le corps et l'esprit sont en paix, l'univers tout entier devient paisible ».
Dogen

Nous avons souhaité cette année relier deux grandes spiritualités: l'hindouisme avec le yoga et le bouddhisme avec le zen. Si toutes deux pointent vers l'éveil, vers cette dimension libre et réalisée de notre être, le chemin qu'elles proposent, les méthodes qui sont utilisées sont différentes.

Yoga veut dire « unir, relier » ; c'est l'union du corps et de l'esprit, du souffle et de la conscience. En retrouvant cette forme corporelle de la pratique méditative, au-delà du simple aspect de bien-être développé en Occident, nous redonnerons au corps sa place d'intermédiaire avec la dimension spirituelle. Des exercices simples, méditatifs de prise de conscience du corps et d'écoute des sensations seront là pour favoriser la respiration, la concentration et l'unité intérieure.

On appelle « assise » cette posture maintenant bien connue du zen qui permet de revenir à l'expérience directe du moment présent et favorise l'accès à notre silence intérieur, au-delà de notre agitation mentale ou des turbulences de nos émotions. C'est un chemin immédiat vers l'essence de notre Être essentiel toujours présent à l'intérieur de nous lorsque nous lui laissons la place.

En travaillant autant sur la posture, qu'en se concentrant sur notre esprit, nous libérerons les puissantes énergies de Vie qui sont en nous, nous permettant d'accéder au cœur profond du « qui nous sommes ».

Cette session alliera donc des temps de pratiques corporelles et d'assise méditative dans l'esprit du zen et s'appuiera aussi sur des enseignements et des entretiens individuels, selon les besoins.

Pour permettre ce travail en profondeur, hormis les temps de partage en groupe, cette session se déroulera en silence

Thème : une même Source, deux Voies vers l'Eveil

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'une des animatrices avant de s'inscrire.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du jeudi 1^{er} juillet à 15 h au dimanche 4 juillet 2027 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 + salle : 230 € pour pension complète 3 jours

Location draps = 5 €

Animation : entre 155 et 225 € (tarif médian = 190 €) selon les revenus (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)

* Cotisation Maison de Tobie 2026/2027 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 Yogas et méditation dans l'esprit du zen du 1^{er} au 4 juillet 2027 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)