



**ATELIER DE PRATIQUES MEDITATIVES DANS L'ESPRIT DU ZEN,
à la MAISON de TOBIE,
deux JEUDIS par mois, de 20 h 30 à 22 h
en distanciel via lien zoom**

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

C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous l'aborderons par une pratique corporelle dans l'esprit du zen suivie d'une méditation guidée. Puis nous méditerons dans l'esprit du zen, assis vingt minutes dans l'immobilité et le silence, en restant présent au souffle, aux sensations du corps, dans un lâcher prise de tout l'être. Ainsi, les tensions du corps s'apaisent, les émotions et le mental se calment, laissant la place à l'écoute du silence et à la paix intérieure.

L'éveil corporel et la méditation guidée

viendront soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

Ces ateliers s'adressent donc à toute personne qui souhaite découvrir la méditation ou être soutenue dans sa pratique en rejoignant régulièrement un groupe....

Planning

3^{ème} et 4^{ème} trimestres 2023

14 et 28 septembre

12 et 26 octobre

9 et 23 novembre

7 et 21 décembre

1^{er} trimestre 2024

11 et 25 janvier

8 et 29 février

14 et 28 mars

2^{ème} trimestre 2024

4 et 25 avril

9 et 23 mai

13 et 27 juin

Tarifs

Entre 90 et 150 € par an en fonction du quotient familial

(< 1500 € = 90 € ; entre 1500 & 3000 = 120 € ; > 3000 € = 150 € ; jeunes & chômeurs = réduction de 20%)

Cotisation Maison de Tobie 2023/2024 à jour (35 € ou 25 € selon bulletin papier ou mail)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et Prénom :

E-mail :

Tel. :

Somme versée :

Pour tout renseignement ou inscription, contacter :

Danièle SIMON : danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03

Aloïs Le Noan : alenoan@yahoo.fr ou 06 79 15 14 56