



www.lamaisondetobie.org

ARGUMENTAIRE STAGE DE DEVELOPPEMENT PSYCHOSPIRITUEL



5 journées pour ateliers qui sont conçus comme un parcours :

- Dimanche 26 novembre : Lâcher prise : du faire au laisser faire et au laisser être
- Dimanche 7 janvier : Dire OUI à la Vie
- Dimanche 10 mars : De l'enracinement à l'ouverture, un chemin du corps à l'âme
- Dimanche 28 avril : Rétablir le lien
- Dimanche 9 juin : Trouver un équilibre de vie

Un argumentaire détaillé vous sera envoyé pour chaque atelier.

Objectif : Se réaliser dans son entièreté Corps-Cœur-Esprit

Méthode : quelques apports théoriques alterneront avec de nombreux exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel (pratiqués en individuel, par 2 ou en groupe) et seront associés à des temps de partage, de relaxation, de visualisation et de méditation.

Durée : 5 x 1 journée, de 10 h à 17 h

Lieu : 20 bis rue Clemenceau à Choisy-le-Roi

Participation aux frais : entre 30 et 60 € / journée selon quotient familial pour les adhérents. Jeunes & chômeurs = réduction de 20%.

(<1500 € = 30 à 35 € ; entre 1500 & 3000 = 35 ou 45 € ; > 3000 € = 50 ou 60 €).

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

Animatrice : Danièle Simon

Formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga (formation avec Ajit Sarkar à l'Ecole du Soleil d'Or), formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et de régulation psycho-toniques (avec Michel Roy) et à l'anatomie par le mouvement (avec Blandine Calais). Elle s'est formée à la relation d'aide auprès de Jacques Salomé et a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes (avec Espace Transitions). Elle pratique la méditation dans l'esprit du zen. Auteure de plusieurs livres dont *Stress, comment s'en faire un allié*, 2011, *Corps aligné, Corps vivant*, Relié 2018 et *Relaxation et Méditation, pour un équilibre dans la vie et au travail*, ESF Sciences Humaines 2020. Elle est adhérente FIDHY, inscrite au RPCFI et membre accréditée EMCC France.

Renseignements et inscriptions auprès de Danièle Simon au 06 84 61 96 03 ou danielesimon92@gmail.com

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon

Stages Développement Psychospirituel

26/11, 7/1, 10/3, 28/4, 9/6

Dates :

Nom : Prénom :

Adresse :

Mail : Téléphone :

(joindre un chèque de 30 € à l'ordre de la Maison de Tobie)