



[www.lamaisondetobie.org](http://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'École 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](mailto: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)