



# LA MAISON DE TOBIE

## SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

Du 1er au 5 juillet 2024

à l'Abbaye Notre-Dame de Citeaux,



Le thème de cette année sera

***Zazen, l'ouverture à une conscience qui permet d'avancer sereinement vers la vieillesse.***

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.

Nous méditons dans l'esprit du zen environ 4 à 5 h par jour ; les assises durent 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.

S'ajoutent aux assises des enseignements, des entretiens individuels et la possibilité facultative d'assister aux offices de l'Abbaye.

La session se déroule dans le silence.

**Il y a la route du zazen et de la méditation et il y a la route de la vie qui mène à la maladie, à la vieillesse et à l'Au-delà de la vie. Nul ne peut faire l'impasse sur cette réalité que nous aborderons dans une optique spirituelle de notre évolution pour donner à la vie tout son sens, à la mort sa dignité et à l'Au-delà sa sagesse.**

[www.lamaisondetobie.org](http://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 pratique zazen auprès de Pierre Philippon au Centre Paimbleau. 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](mailto: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 07 01 77 37. Mail : [florencedp@orange.fr](mailto: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 lundi 1<sup>er</sup> juillet à 17 h au vendredi 5 juillet à 17 h

**Lieu** : Abbaye Notre-Dame de Cîteaux, Saint-Nicolas-lès-Cîteaux, en Bourgogne

**Apporter** : Votre coussin ou petit banc et votre zafuton ou une couverture (ne pas compter sur l'utilisation de celles des chambres).

**Finances** : \* Hébergement : 305 €

Location draps = 5 € - Location serviette = 1 €

Animation : entre 160 et 400 € selon quotient familial (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)

(<1500 € = 160 € ; entre 1500 et 3000 = 280 € ; > 3000 € = 400 €).

\* Cotisation Maison de Tobie 2023/2024 à jour (35 € ou 25 € 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](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03**

Pour vous inscrire, retourner le plus rapidement possible le bulletin d'inscription ci-dessous avec 100 € d'arrhes.

---

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon

(session de méditation dans l'esprit du zen du au juillet 2024 à Cîteaux)

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....Mail : .....

Type de chambre souhaité : .....

(Pour l'inscription, joindre 100 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)