

LA MAISON DE TOBIE

SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

du 8 au 10 mai 2026

au Prieuré St Benoît d'Etiolles,



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.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous l'abordons par une pratique corporelle dans l'esprit du zen suivie d'une méditation guidée. Puis nous méditons 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 viennent soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

La session laisse toutefois une grande place aux assises méditatives (environ 4 à 5 h par jour), auxquelles s'ajoutent des enseignements, des entretiens individuels et du travail dans l'hôtellerie ou dans le jardin.

La session se déroule dans le silence.

Le thème de cette année est ***Zazen et acceptation : comment pardonner à la Vie, aux autres et se pardonner à soi-même ?***



www.lamaisondetobie.com

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 le 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 vendredi 8 mai à 18 h au dimanche 10 mai 2026 à 16 h 30.

Lieu : Prieuré St Benoît, 1 allée St Benoît, 91450 Etioilles (près d'Evry)

Comment s'y rendre : accès facile par RER D, RN7 ou A6. Un plan détaillé sera envoyé sur demande.

Apporter : * Votre coussin ou petit banc (si vous n'en n'avez pas, il vous sera fourni sur place).
* Une tenue souple (pour la méditation et les exercices corporels), une tenue de travail (avec bonnes chaussures pour le jardinage) et une paire de draps (sinon, location sur place).

Finances : * Hébergement : 122 € (chambre avec sanitaires sur le palier au 2^{ème} étage) ou 132 € (chambre avec sdb au 1er étage). Location draps = 8 € ; draps + serviettes = 10 €.
* Animation : entre 113 et 183 € (tarif médian 148 €) selon revenus (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)
* Cotisation Maison de Tobie 2025/2026 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

Inscrivez-vous le plus rapidement possible pour notre organisation en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous avec 50 € d'arrhes.

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon

(session de méditation dans l'esprit du zen du 8 au 10 mai 2026 à Etioilles)

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :**Mail** :

Type de chambre souhaité :

(Pour l'inscription, joindre un **chèque** de 50 € 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)