



**ATELIER DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN, le JEUDI SOIR à la MAISON de TOBIE**  
**Le JEUDI, de 20 h 30 à 22 h**  
**à Choisy –le-Roi (lieu annoncé à la rentrée)**

Mûrie dans le Bouddhisme, la voie du Zen peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses. Elle 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".

Chemin d'unité du corps et de l'esprit, la pratique de zazen permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde. Méditer dans l'esprit du zen, c'est s'asseoir dans l'immobilité et le silence pour des séquences de vingt-cinq minutes, rester présent au souffle, aux sensations du corps et, simultanément, vivre 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'atelier donne une grande place à l'éveil corporel  
qui vient soutenir et compléter  
l'exercice silencieux et immobile de zazen.

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

**Planning**

3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> trimestres 2018

13 – 20 et 27 septembre

4 – 11 et 18 octobre

8 – 15 – 22 et 29 novembre

6 – 13 et 20 décembre

1<sup>er</sup> trimestre 2019

10 – 17 - 24 et 31 janvier

7 – 14 et 21 février

14 – 21 et 28 mars

2<sup>ème</sup> trimestre 2019

4 - 11 et 18 avril

9 – 16 – 23 et 30 mai

6 – 13 -20 et 27 juin

**Tarifs**

Entre 168 et 250 € par an en fonction du quotient familial

Cotisation Maison de Tobie 2018/2019 à jour (27 € ou 18 € 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](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03