



**ATELIER DE PRATIQUES MEDITATIVES DANS L'ESPRIT DU ZEN,  
à la MAISON de TOBIE,  
Deux JEUDIS par mois, de 20 h 30 à 22 h  
20 bis rue Georges Clemenceau, à Choisy –le-Roi  
(et en distanciel via lien zoom)**

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". Elle peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses.

C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous l'aborderons par une pratique corporelle dans l'esprit du zen suivie d'une méditation guidée. Puis nous méditerons 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

viendront soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

Ces ateliers s'adressent 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 2022

15 et 29 septembre

13 et 20 octobre

10 et 24 novembre

8 et 15 décembre

1<sup>er</sup> trimestre 2023

5 et 19 janvier

2 et 16 février

9 et 23 mars

2<sup>ème</sup> trimestre 2023

6 et 20 avril

11 et 25 mai

8 et 22 juin

**Tarifs**

Entre 90 et 150 € par an en fonction du quotient familial

(< 1500 € = 90 € ; entre 1500 & 3000 = 120 € ; > 3000 € = 150 € ; jeunes & chômeurs = réduction de 20%)

Cotisation Maison de Tobie 2022/2023 à jour (30 € ou 20 € 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

Aloïs Le Noan : [alenoan@yahoo.fr](mailto:alenoan@yahoo.fr) ou 06 79 15 14 56