STAGES DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

Les samedis 27 novembre 2021 et 9 avril 2022
de 10h à 17h
20 bis rue Georges Clemenceau, à CHOISY LE ROI
et en distanciel via zoom

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, aux bruits 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'unité de soi se construit peu à peu. La relation aux autres et au Tout Autre devient plus juste.

Ces journées seront en silence et rythmées par des assises, du travail corporel et un exposé.

- **Animation** : 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'Ecole 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 zazen avec Pierre Philippon (Centre Paimbleau). 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 et SYCFI, membre accréditée EMCC France.
- **Prévoir une tenue souple**
- **Participation aux frais** : Entre 20 et 50 € / jour selon quotient familial pour les adhérents
  Entre 30 et 60 € / jour selon quotient familial pour les non-adhérents
  (<1500 € = 20 ou 30 € ; entre 1500 & 3000 = 35 ou 45 € ; > 3000 € = 50 ou 60 €) ;
  jeunes & chômeurs = réduction de 20%)
  Cotisation Maison de Tobie 2020/2021 à jour (30 € ou 20 € selon bulletin papier ou mail)
- **Renseignements et inscription** auprès de :
  Danièle Simon **: danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03**

Bulletin d'inscription

au stage de méditation dans l'esprit du zen de Choisy le 27/11/21 et/ou le 9/4/22
(à renvoyer par courrier à Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle, 92140-Clamart)

Journée du : du 27 novembre …… du 9 avril ……
Nom, prénom ……
Adresse……
Téléphone……
Adresse mail……

(Joindre 15 euros d'arrhes par stage à l'ordre de La Maison de Tobie)