



## STAGES DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

Un samedi par trimestre : les 19 novembre 2022, 11 février et 3 juin 2023

de 10h à 17h

20 bis rue Georges Clemenceau, à CHOISY LE ROI

et en distanciel via 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". 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 de méditations guidées. 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.

Ces journées s'adressent donc à toute personne qui souhaite découvrir la méditation ou être soutenue dans sa pratique en rejoignant un groupe....

Ces journées se déroulent essentiellement en silence.

- **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 € / journée selon quotient familial pour les adhérents  
Entre 30 et 60 € / journée 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 2022/2023 à jour (30 € ou 20 € selon bulletin papier ou mail)
- **Renseignements et inscription** auprès de :  
Danièle Simon : [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03

---

### Bulletin d'inscription

A la journée de méditation dans l'esprit du zen à Choisy les 19/11 2022 et/ou le 11/2 et/ou le 3/6 2023  
(à renvoyer par courrier à Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle, 92140-Clamart)

Journée du : du 19 novembre .....du 11 février! .....du 3 juin .....

Nom, prénom .....

Adresse.....

Téléphone.....

Adresse mail.....

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