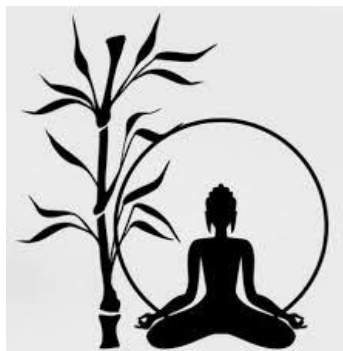


LA MAISON DE TOBIE

SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

du 22 au 24 janvier 2021

au Prieuré St Benoît d'Etiolles,



Mûrie dans le Bouddhisme, la voie du Zen peut aussi convenir à des personnes de tous horizons. 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".

On s'assied dans l'immobilité pour des séquences de vingt cinq minutes. On reste présent le plus possible au souffle, aux sensations du corps, aux bruits. Et simultanément, on vit un lâcher prise de tout l'être. Ainsi, les tensions du corps s'apaisent, les émotions et le mental se calment, laissant la place au 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.

La session laisse une grande place aux assises méditatives (environ 5 h par jour), auxquelles s'ajoutent des temps d'éveil corporel, 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 sera *Zazen, un chemin de la dualité à l'unité*.

..



www.lamaisondetobie.com

LES ANIMATEURS :

Danièle Simon est 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 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. Elle pratique zazen auprès de Pierre Philippon au Centre Paimbleau. 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.

Aloïs Le Noan est journaliste et réalisateur. Il fait partie des apprentis de la maison de Tobie dans la voie du zen. Il pratique les arts martiaux depuis une dizaine d'années notamment le kung fu et le systema. Il suit également un enseignement de qi gong avec Ingrid Jaulin et Charlotte Héliot.

Tel . 06 79 15 14 56. Mail : alenoan@yahoo.fr

Les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation ne pourront participer à la session qu'après un entretien préalable avec l'un des animateurs de la session.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du vendredi 22 janvier à 18 h au dimanche 24 janvier à 16 h 30.

Lieu : Prieuré St Benoît, 1 allée St Benoît, 91450 Etiolles (près d'Evry) - Tél: 01 69 89 84 88

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

Apporter : * Un coussin ou un 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 : 7 €).

Finances : * Hébergement : 102 € (chambre avec sanitaires sur le palier au 2^{ème} étage) ou 112 € (chambre avec sdb au 1er étage). Location draps = 8 € ; draps + serviettes = 10 €.
et Animation : entre 40 et 100 € selon quotient familial (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)
(<1500 € = 40 € ; entre 1500 et 3000 = 70 € ; > 3000 € = 100 €).

* Cotisation Maison de Tobie 2020/2021 à jour (30 € ou 20 € selon bulletin par courrier ou mail)
(Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle ; nous en parler simplement)

Pré-inscriptions auprès de : Anne Desmottes, 8 avenue Gambetta - 94600- Choisy-le-Roi

Tél. 01 48 53 50 81 ou Mail : anne.desmottes@orange.fr

Renseignements et inscriptions auprès de : Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 - Clamart
danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03 / 01 46 32 51 01

NB : nombre de places limité ; inscrivez-vous le plus rapidement possible en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous avec 40 € d'arrhes.

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon (inscription) ou Anne Desmottes (pré-inscription)
(session de méditation dans l'esprit du zen du 22 au 24 janvier 2020 à Etiolles)

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :Mail :

Type de chambre souhaité :

(Pour l'inscription, joindre 40 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)