

LA MAISON DE TOBIE



SESSION de MEDITATION dans l'esprit du zen

Du vendredi 10 au dimanche 12 mars 2023
A l'abbaye de Limon à Vauhallaan 91430



Prendre le temps de se poser, de déposer et traverser nos tensions corporelles, nos émotions, nos pensées, nos souvenirs...

A travers le silence, nous ouvrir aux vibrations de la Vie, à ce qui est là, présent, en chacun de nous. Accueillir... Revenir en Soi ... et s'ouvrir Corps, Cœur, Esprit.

S'ouvrir à une relation plus juste avec soi-même, les autres, le monde, l'Ultime...

La session laisse une grande place aux assises méditatives, auxquelles s'ajoutent des temps d'éveil corporel, des enseignements, des entretiens individuels.

2 journées vécues dans la présence à ce qui est .

La session se déroule dans le silence.

Les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation pourront participer à la session, après un entretien préalable avec l'une des animatrices de la session.

<http://www.lamaisondetobie.org>

ANIMATRICES :

Elisabeth Pautrel : Co animatrice de session de méditation zen avec le frère Benoît Billot
Pratique la calligraphie chinoise depuis plusieurs années comme élève de Bernard Rerolle,
puis de Shu-Chuan Chen. Relaxologue : méthode Martenot. Suit l'école des koans, ainsi
que des cours de qi gong.

Danièle Simon : coach et 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 a travaillé sur 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.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du vendredi 10 à 18 h au dimanche 12 mars 2023 à 16 h.

Lieu : Abbaye Saint Louis du temple Limon 91430 Vauhallan.

Comment s'y rendre : tiré à part

Apporter : coussin ou petit banc (si vous n'en n'avez pas, il vous sera fourni sur place) +
tenue souple (pour la méditation et les exercices corporels) + des vêtements chauds + des
chaussettes pour la salle de méditation + un vêtement de pluie +/- une paire de draps et
surtout serviettes de toilette

Prix:

Hébergement :

Adultes : 45 € par jour. les draps (location possible sur place : 4€).

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 2022-2023 à l'association Maison de Tobie à jour (30 € ou 20 € selon bulletin
par courrier ou mail)

Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle ; nous en parler simplement.

Contacts : Elisabeth Pautrel : 06 08 46 56 69 - elisabethpautrel@orange.fr

Danièle Simon : 06 84 61 96 03 – danielesimon92@gmail.com

Inscription : auprès d'**Elisabeth Pautrel, 1 square Yves du Manoir 91 300 Massy**

NB : Le nombre de places est limité ; s'inscrire au plus tôt en retournant le bulletin
d'inscription ci-dessous avec 40 € d'arrhes.

**Bulletin d'inscription
au week-end de méditation silencieuse du 10 au 12 mars 2023
à renvoyer à Elisabeth Pautrel avec les arrhes de réservation**

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone : **Mail** :

Joindre 40 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie

*(En cas de désistement seule la moitié des arrhes peut être remboursée
si on est prévenu au moins 3 semaines à l'avance, mais gardées en totalité sinon).*