



**ATELIER DE PRATIQUES MEDITATIVES DANS L'ESPRIT DU ZEN,  
à la MAISON de TOBIE,  
Le JEUDI, de 20 h 30 à 22 h  
20 bis rue Georges Clemenceau, à Choisy –le-Roi  
(et en distanciel via lien 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 minutes, rester présent au souffle, aux sensations du corps 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'atelier donne une grande place à l'éveil corporel qui vient soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen. Il s'adresse 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 2021

9, 16, 23 et 30 septembre  
7, 14 et 21 octobre  
4, 18 et 25 novembre  
2, 9 et 16 décembre

1<sup>er</sup> trimestre 2022

6, 13, 20 et 27 janvier  
3, 10 et 17 février  
10, 17, 24 et 31 mars

2<sup>ème</sup> trimestre 2022

7, 14 et 21 avril  
12 et 19 mai  
2, 9, 16 et 23 juin

**Tarifs**

Entre 130 et 215 € par an en fonction du quotient familial  
(< 1500 € = 180 € ; entre 1500 & 3000 = 240 € ; > 3000 € = 300 € ; jeunes & chômeurs = réduction de 20%)  
Cotisation Maison de Tobie 2021/2022 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