

LA MAISON DE TOBIE



SESSION de MEDITATION dans l'esprit du zen

Du vendredi 1er avril au dimanche 3 Avril 2022
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.

Barbara Pawlak suit l'école des koans, et les enseignements zen de Pierre Philippon-
Butsu'un-Ken. Elle a reçu de Fr. Benoît Billot l'habilitation d'animer des sessions dans
l'esprit du zen. Formée à la Relation d'Aide Chrétienne par Jacques Poujol et Colette
Fébrissy. Pratique le Qi Gong des saisons avec Thierry Sobrecases . bcpaw@sfr.fr

*Florence Despras est psychologue de formation, en lien avec les entreprises au niveau RH.
Cursus d'étude Bouddhiste à l'IEB. A suivi durant 20 ans l'enseignement zen d'Eizan Rôshi
du monastère du Ryutaku-ji au Japon. Suit l'enseignement de Mila Khyentsé Rinpoché sur
le Bouddhisme Tibétain. florencedp@orange.fr*

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du vendredi 1er à 18 h au dimanche 3 avril 2022 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 € (prix indicatif : 60 €).**

Cotisation à l'association Maison de Tobie à jour (30 € -bulletin compris- en 2021/2022)

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

Contacts : Elisabeth Pautrel : 01 69 30 18 75 elisabethpautrel@orange.fr

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 29 au 31 mars 2019
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).*