

LA MAISON DE TOBIE

Session dans l'esprit du zen

du mardi 19 juillet (18h) au dimanche 24 juillet (16h) 2022

A l'abbaye de Cîteaux



Longuement mûrie dans le Bouddhisme, mais pouvant convenir à des personnes de tous horizons, la voie du Zen est un chemin de dépouillement, d'acceptation, d'accueil et de présence. Elle permet au petit "moi" de s'ouvrir largement à "ce qui est là, présent en chacun de nous".

On s'assied 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, les émotions, les souvenirs et les projets se calment, laissant la place 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. La session se déroule dans un silence total.



<http://www.lamaisondetobie.org>

LES ANIMATEURS :

Elisabeth Pautrel

Pratique et enseigne la calligraphie chinoise dans l'esprit du zen, élève de B.Rerolle puis de Xiao Lei
Relaxologue: méthode Martenot. Suit l'école des koans avec frère Benoît Billot, et à reçu l'habilitation pour continuer à animer les sessions dans l'esprit du zen. Pratique le Qi gong.

elisabethpautrel@orange.fr

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 depuis 10 ans. bcpaw@sfr.fr

Bernard Durel Dominicain, a résidé 25 ans en Suède où en 1970 il a rencontré le zen avec K.G. Durkheim. Anime des sessions dans l'esprit du zen en France (introduction, approfondissement, sesshin,) et des rencontres avec différents témoins mystiques du passé ou de notre époque tels que Maître Eckart, Thomas Merton, Edith Stein...

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 : Située en Bourgogne, à une vingtaine de kilomètres au sud de Dijon, sur l'axe : Dijon-Seurre

• **Comment s'y rendre: en voiture**

- A 6 puis A 31 : sortir à Nuits-Saint-Georges et prendre la direction de Saint-Jean-de-Losne
- A 36 : sortir à Seurre et prendre la direction de Dijon.

Accès par le train Ne pas descendre à Dijon (problèmes de car au retour).

Descendre à la gare de Nuits-Saint-Georges et prendre un taxi,

Finances Hébergement + salle : 390€ **supplément** drap 4€ , serviette toilette 1€

Animation : 150€ si revenu mensuel inférieur à 1500€, 200€ si revenu compris entre 1500 et 3000€ , 300€ si supérieur à 3 000€

Cotisation Maison de Tobie 2021/2022 à jour (30 €, bulletin compris)

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

**Inscriptions et renseignements auprès d'Elisabeth Pautrel 1 square Yves du Manoir 91 300 Massy
elisabethpautrel@orange.fr ou 06 08 46 56 69 / 01 69 30 18 75**

Nombre de places limité ; s'inscrire rapidement.

Autres sessions de la Maison de Tobie à l'Abbaye de Cîteaux : Prière du cœur :du mardi 12 juillet au dimanche 17 / Contemplation du mardi 26 juillet au dimanche 31 . Nous demander l'argumentaire.

Bulletin d'inscription

(à la session de Zen du 19 juillet au 24 juillet 2022)

Nom et prénom :

Adresse et téléphone :

Chambre seul

Chambre à deux

Cocher votre choix svp

Joindre 100€ d'arrhes à l'ordre de la Maison de Tobie
Désistement : remboursement des arrhes est remboursé si on prévient 2 mois avant