

# LA MAISON DE TOBIE



## SESSION de MEDITATION dans l'esprit du zen

Du vendredi 22 au dimanche 24 mars 2024  
Au prieuré St Benoit d' Etiolles



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.***

**[www.lamaisondetobie.org](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 22 à 18 h au dimanche 24 mars à 16h .

**Lieu** : Prieuré St Benoit , 1 allée St Benoit Etiolles (près d'Evry) Tel 01 69 89 84 88

**Comment s'y rendre** : accès facile par RER D, RN 7 ou A 6. Un plan détaillé sera envoyé sur demande

**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) une tenue de travail, une paire de draps et surtout serviettes de toilette (sinon location sur place 8€ + serviette =10€)

**Prix:**

**Hébergement** : 123 € (chambre avec sanitaires sur palier au 2<sup>ème</sup> étage ou 133 € (chambre avec sdb au 1<sup>er</sup> étage)

**Animation** : entre 60 et 120 € selon quotient familial (réduction de 20 % pour jeunes et chômeurs (<1500 € = 60 € ; entre 1500 et 3000 = 80 € ; > 3000 € = 120 €).

**Cotisation** Maison de Tobie 2023/2024 à jour (35 € ou 25 € 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](mailto:elisabethpautrel@orange.fr)

Danièle Simon : 06 84 61 96 03 – [danielesimon92@gmail.com](mailto: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 50 € d'arrhes.

---

**Bulletin d'inscription  
au week-end de méditation silencieuse du 22 au 24 mars 2024  
à renvoyer à Elisabeth Pautrel avec les arrhes de réservation**

**Nom et prénom** : .....

**Adresse** : .....

**Téléphone** : ..... **Mail** : .....

**Joindre 50 € 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).*