

LA MAISON DE TOBIE

ATELIER ZEN



Atelier hebdomadaire le vendredi de 14h à 15h30
Salle du Panorama, rue Maurepas à THIAIS

La Voie du Zen est un chemin d'attention, d'acceptation et d'accueil de ce qui est présent en chacun de nous. Ce chemin, unité du corps et de l'esprit, permet l'ouverture à soi, aux autres et au monde par la recherche d'apaiser nos tensions, nos émotions. Le mental se calme et laisse la place à l'écoute du silence et de la paix intérieure.

La voie du Zazen consiste à poser avec justesse notre bassin sur le sol, à la manière d'un enracinement, afin de permettre à notre tronc de se déployer dans une stabilité souple et d'occuper l'espace qui est le nôtre. Quoi de plus simple que de s'asseoir sur un banc ou un coussin, de sentir son corps et d'écouter son souffle ? Et pourtant comme c'est difficile avec nos courbatures et pensées incessantes. Il faut calmer les pensées pour que l'intériorité qui est en nous puisse s'exprimer.

L'atelier comporte :

- un éveil corporel pour mettre en place une attention au corps lorsqu'il vit dans la justesse, comme respirer ou se tenir debout. C'est accéder à une sagesse du corps qui influence notre psychisme et notre vie spirituelle.
- l'exercice silencieux de l'assise zazen pendant deux périodes de 20 à 25 minutes entrecoupées par une marche méditative.
- un échange avec l'appui d'un texte.

Animateur : Jean-Gabriel Boulanger 133 Avenue du Mal de Lattre de Tassigny 94600 Choisy le Roi

06 31 07 72 32 jgblg@wanadoo.fr

Tarif : entre 120€ et 200€ en fonction des possibilités de chacun

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à Jean Gabriel Boulanger,

Nom et prénom :

Tel. Et mail:



www.lamaisondetobie.org