

# LA MAISON DE TOBIE

## SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2024

au Prieuré St Benoît d'Etiolles,



La voie du Zen 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". C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde. Elle peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous l'abordons par une pratique corporelle dans l'esprit du zen suivie d'une méditation guidée. Puis nous méditons dans l'esprit du zen, assis vingt minutes dans l'immobilité et le silence, en restant présent au souffle, aux sensations du corps, dans 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'éveil corporel et la méditation guidée viennent soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

La session laisse toutefois une grande place aux assises méditatives (environ 4 à 5 h par jour), auxquelles s'ajoutent des enseignements, des entretiens individuels et du travail dans l'hôtellerie ou dans le jardin.

La session se déroule dans le silence.

Le thème de cette année est **Zazen, l'art de l'ici et maintenant.**



[www.lamaisondetobie.com](http://www.lamaisondetobie.com)

## LES ANIMATEURS :

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 a pratiqué le zazen au Centre Dürckheim et auprès de Pierre Philippon. 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.  
Tél. : 06 84 61 96 03. Mail : [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com).

Florence Despras est psychologue de formation initiale, et coach HEC. En lien avec les entreprises au niveau RH, formation et accompagnement de dirigeants. Impliquée dans les questions écologiques elle a développé une activité agricole bio en province. Elle a suivi le cursus d'étude Bouddhiste à l'IEB et suit l'enseignement de Mila Khyentsé Rinpoché sur le Bouddhisme Tibétain. Une pratique personnelle du zen de plus de 30 ans dont une partie auprès d'Eizan Rôshi du monastère du Ryutaku-ji au Japon et au sein de diverses associations.

Tel . 06 03 62 06 97. Mail : [florencedp@orange.fr](mailto:florencedp@orange.fr)

***Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation, merci de prendre contact avec l'une des animatrices avant de s'inscrire.***

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

**Dates et horaires** : du vendredi 1<sup>er</sup> novembre à 18 h au dimanche 3 novembre à 16 h 30.

**Lieu** : Prieuré St Benoît, 1 allée St Benoît, 91450 Etiolles (près d'Evry)

**Comment s'y rendre** : accès facile par RER D, RN7 ou A6. Un plan détaillé sera envoyé sur demande.

**Apporter** : \* Votre coussin ou petit banc (si vous n'en n'avez pas, il vous sera fourni sur place).  
\* Une tenue souple (pour la méditation et les exercices corporels), une tenue de travail (avec bonnes chaussures pour le jardinage) et une paire de draps (sinon, location sur place).

**Finances** : \* Hébergement : 134 € (chambre avec sanitaires sur le palier au 2<sup>ème</sup> étage) ou 144 € (chambre avec sdb au 1er étage). Location draps = 8 € ; draps + serviettes = 10 €.  
\* Animation : entre 70 et 140 € (tarif médian 105 €) selon revenus (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)  
\* Cotisation Maison de Tobie 2024/2025 à jour (35 € ou 25 € selon bulletin par courrier ou mail)

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

**Renseignements et inscriptions auprès de : Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 - Clamart**  
[danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03

NB : nombre de places limité ; inscrivez-vous le plus rapidement possible en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous avec 50 € d'arrhes.

---

### Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon

(session de méditation dans l'esprit du zen du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2024 à Etiolles)

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Type de chambre souhaité : .....

(Pour l'inscription, joindre 50 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)