



www.lamaisondetobie.org

ARGUMENTAIRE PARCOURS DE DEVELOPPEMENT PSYCHOSPIRITUEL



3 journées de stages qui sont conçues comme un parcours :

- **Dimanche 24 novembre** : De l'enracinement à l'ouverture, un chemin du corps à l'âme
- **Dimanche 9 mars** : Lâcher prise : du faire au laisser faire et au laisser être
- **Dimanche 25 mai** : Être dans un lien équilibré à soi, aux autres, à la Vie

Un mail détaillé vous sera envoyé avant chaque atelier.

Objectif : Se réaliser dans son entièreté Corps-Cœur-Esprit et retrouver l'essence de son humanité.

Méthode : quelques apports théoriques alterneront avec de nombreux exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel (pratiqués en individuel, par 2 ou en groupe) et seront associés à des temps de partage, de relaxation, de visualisation et de méditation.

Durée : 3 x 1 journée, de 10 h à 17 h

Lieu : 20 bis rue Clemenceau à Choisy-le-Roi

Participation aux frais : entre 100 et 210 € pour l'ensemble des 3 journées selon quotient familial pour les adhérents. Jeunes & chômeurs = réduction de 20%.

(<1500 € = 100 à 140 € ; entre 1500 & 3000 = 140 à 180 € ; > 3000 € = 180 à 210 €).

Cotisation Maison de Tobie 2024/2025 à jour (35 € ou 25 € selon bulletin papier ou mail)

Animatrice : Danièle Simon

Formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga (formation avec Ajit Sarkar à l'École du Soleil d'Or), formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et de régulation psycho-toniques (avec Michel Roy) et à l'anatomie par le mouvement (avec Blandine Calais). Elle s'est formée à la relation d'aide auprès de Jacques Salomé et a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes (avec Espace Transitions). Elle pratique la méditation dans l'esprit du zen. Auteure de plusieurs livres dont *Stress, comment s'en faire un allié*, 2011, *Corps aligné, Corps vivant*, Relié 2018 et *Relaxation et Méditation, pour un équilibre dans la vie et au travail*, ESF Sciences Humaines 2020. Elle est adhérente FIDHY, inscrite au RPCFI et membre accréditée EMCC France.

Renseignements et inscriptions auprès de Danièle Simon au 06 84 61 96 03 ou danielesimon92@gmail.com

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 – Clamart
Parcours de Développement Psychospirituel les 24/11, 9/3, 25/5

Nom : Prénom :

Adresse :

Mail : Téléphone :

(joindre un chèque de 50 € à l'ordre de la Maison de Tobie)