



## LA MAISON DE TOBIE

### MARCHE, MÉDITATION, BIBLE

*Le samedi 20 mars 2027 de 9h30 à 16h30  
en forêt de Fontainebleau*

*« Avec la marche en pleine conscience, la marche ne se limite pas à un simple moyen d'arriver à un endroit précis... Marchant en pleine conscience... chacun de nos pas devient alors le but en soi. Il n'existe pas de distinction entre la fin et les moyens. Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin. Il n'existe pas de chemin vers l'éveil, l'éveil est le chemin. »*

*Thich Nhat Hanh*



*Cette journée propose un temps d'expérience pour découvrir, pas après pas, la joie d'être.*

*Expérience de l'écoute du corps en mouvement, de l'attention à la fluidité qui en découle et de la résonance corps - esprit à une Parole proposée.*

*Elle est ouverte à tous ceux qui sont en capacité de marcher une douzaine de km à une allure normale. Ce n'est pas une randonnée "classique".*

*Il y aura des temps en silence et des temps de partage sans oublier quelques pauses conviviales et des moments d'échange*

## **ANIMATRICE :**

**Gudrun Lesage** : CAS accompagnement spirituel ( [www.aaspir.ch](http://www.aaspir.ch)) ; expérience de nombreux marches et pèlerinages en solitaire ou en groupe ( Compostelle)

[gudrunlesage@aol.com](mailto:gudrunlesage@aol.com), 06 84 12 41 18

## **RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :**

**Marche prévue** : environ 12 km, 250 m de dénivelé sur bon chemin , 4h environ

**Date et horaire** : samedi 20 mars 2027, départ au lieu de RdV à 9h30

**Lieu de rendez-vous** : Prieuré St Benoît ,Etiolles et gare d' Avon – Fontainebleau

**Comment s'y rendre** : en train (Gare de Lyon) et en covoiturage .

**Apporter** : tenue de randonnée et pique-nique

**NB** On communiquera tous les détails utiles quelques jours avant ...

**Finances** : \* Animation : entre 20 et 30 € selon revenus

\* Cotisation Maison de Tobie 2026-2027 à jour ou une participation à la cotisation de 5€ pour les non- membres.

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

## **Renseignements et inscriptions auprès de :**

Gudrun Lesage, 8 Av. des Rendez-Vous - 91450 - Soisy sur Seine

[gudrunlesage@aol.com](mailto:gudrunlesage@aol.com),

Tél.06 84 12 41 18

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

---

### **Coupon-réponse à renvoyer à**

**8 Gudrun Lesage , Av. Des Rendez-Vous 91450 Soisy sur Seine**

**Journée Marche,Méditation,Bible , le 28 mars 27**

**Nom et prénom** : .....

**Adresse** .....

.....

**Téléphone** ..... **Mail** :.....

*((Pour l'inscription, joindre un chèque à l'ordre de La Maison de Tobie ou faire un virement bancaire à la Maison de Tobie : FR76 1020 7000 1704 0170 4963 081, en précisant dans le libellé le nom du stage pour lequel vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à [tresorier@lamaisondetobie.org](mailto:tresorier@lamaisondetobie.org) )*