LA MAISON DE TOBIE

SESSION DE MEDITATION ZEN

du 5 au 8 novembre 2026

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 ***Le bodhisattva de la compassion sous ses différentes formes.***

www.lamaisondetobie.com

LES ANIMATEURS :

Jôkei-Ni : Ordonnée nonne par Jôshin Bachoux Sensei à la Demeure sans Limites, dans la tradition bouddhiste Zen Sôtô en 1998, Jôkei-Ni a pratiqué et étudié auprès d'elle jusqu'en 2010 ; tout en faisant des séjours dans plusieurs centres Zen aux États-Unis et au Japon. Elle a vécu une année au Village des Pruniers dans la communauté de Thich Naht Hanh. Puis, elle est restée au monastère de formation des nonnes de l'école Sôtô, à Nagoya, entre 2010 et 2013, où elle a reçu la transmission d'Aoyama Shundô Roshi. En 2018, elle est devenue la nouvelle abbesse de la Demeure sans Limites à la suite de Jôshin Bachoux Sensei. Avec son amie Akiko, elle aide à la traduction de livres de Aoyama Roshi et participe à des sessions alliant Voie du zen et Voie chrétienne en France. Elle se déplace en France et en Belgique pour offrir retraites et enseignements.

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 apratiqué 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.

Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation, merci de prendre contact avec Danièle avant de s'inscrire.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du jeudi 5 novembre à 18 h au dimanche 8 novembre 2026 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 : 190 € (chambre avec sanitaires sur le palier au 2ème étage) ou 220 € (chambre avec sdb au 1er étage). Location draps = 8 € ; draps + serviettes = 10 €.
* Animation : entre 155 et 225 € (tarif médian 190 €) selon revenus (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)
* Cotisation Maison de Tobie 2026/2027 à jour (40 € ou 30 € 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 ou 06 84 61 96 03**
Inscrivez-vous le plus rapidement possible pour notre organisation, 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 5 au 8 novembre 2026 à Etiolles)

Nom et prénom : ……

Adresse : ……

Téléphone : ……Mail : ……

Type de chambre souhaité : ……

(Pour l'inscription, joindre un **chèque** de 50 € 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 de la session** à laquelle vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à tresorier@lamaisondetobie.org)