ATELIER DE PRATIQUES MEDITATIVES DANS L'ESPRIT DU ZEN,
à la MAISON de TOBIE,
deux JEUDIS par mois, de 20 h 30 à 22 h
en distanciel via lien zoom

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". Elle peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses.
C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde.
Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous l'aborderons par une pratique corporelle dans l'esprit du zen suivie d'une méditation guidée. Puis nous méditerons 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 viendront soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.
Ces ateliers s'adressent donc à toute personne qui souhaite découvrir la méditation
ou être soutenue dans sa pratique en rejoignant régulièrement un groupe….

Planning

3ème et 4ème trimestres 2026
10 et 24 septembre
8 et 22 octobre
12 et 26 novembre
3 et 10 décembre

1er trimestre 2027
7 et 21 janvier
4 et 25 février
4 et 25 mars

2ème trimestre 2027
8 et 22 avril
13 et 27 mai
10 et 24 juin

Tarifs
Entre 110 et 175 € par an en fonction du quotient familial
(< 1500 € = 110 € ; entre 1500 & 3000 = 140 € ; > 3000 € = 175 € ; jeunes & chômeurs = réduction de 20%)
Cotisation Maison de Tobie 2026/2027 à jour (40 € ou 30 € selon bulletin papier ou mail)

BULLETIN D'INSCRIPTION Ateliers zen du jeudi
Nom et Prénom : ……
E-mail : ……
Tel. : ……
Somme versée : ……
(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 l'atelier** auquel vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à tresorier@lamaisondetobie.org)

Pour tout renseignement ou inscription, contacter :
Danièle SIMON : danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03

www.lamaisondetobie.org