



**LA MAISON DE TOBIE**  
**SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN**  
**Du 1er au 5 juillet 2025**  
**à l'Abbaye Notre Dame de Bonne-Espérance d'Echourgnac,**



Le thème de cette année sera  
***Zazen : rencontre avec l'ego, réalité ou fiction ?***

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.  
Nous méditons dans l'esprit du zen environ 4 à 5 h par jour ; les assises durent vingt-cinq minutes dans l'immobilité et le silence, en restant présent au souffle, aux sensations du corps, dans un lâcher prise de tout l'être.

S'ajoutent aux assises des enseignements, des entretiens individuels et la possibilité facultative d'assister aux offices de l'Abbaye.

La session se déroule dans le silence.

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

## LES ANIMATEURS :

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 07 01 77 37. Mail : [florencedp@orange.fr](mailto:florencedp@orange.fr)

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 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).

***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 mardi 1<sup>er</sup> juillet à 17 h au samedi 5 juillet à 17 h

**Lieu** : Abbaye d'Echourgnac, La Trappe, en Périgord

Accès en train gare de Mussidan, puis taxi à prévoir à plusieurs, ou en voiture

**Apporter** : Votre coussin ou petit banc et votre zafuton ou une couverture sombre (ne pas compter sur l'utilisation de celles des chambres) pour matérialiser votre place sous votre siège.

**Finances** : \* Hébergement : 310 €

Location draps = 7 € - Location serviette = 1 €

Animation : entre 165 (33 €/jour) et 350 € (70 €/jour) selon revenus. Tarif médian = 260 € .

\* Cotisation Maison de Tobie 2023/2024 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** : **Florence Despras**, Le Moulin de Vallauray, lieu-dit Le Tonnerre, 83120 – Le Plan de la Tour ou [florencedp@orange.fr](mailto:florencedp@orange.fr) ou **Danièle Simon**, [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03.

Pour vous inscrire, retourner le plus rapidement possible le bulletin d'inscription ci-dessous avec 100 € d'arrhes.

---

**Coupon-réponse à renvoyer à Florence Despras à l'adresse ci-dessus  
(session de méditation dans l'esprit du zen du 1<sup>er</sup> au 5 juillet 2025 à Echourgnac)**

**Nom et prénom** : .....

**Adresse** : .....

**Téléphone** : .....**Mail** : .....

(Pour l'inscription, joindre 100 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)