

# LA MAISON DE TOBIE

## YOGA & ÉCRITURE : DONNER CORPS À LA PAROLE

20-22 mars 2026

Centre d'accueil de l'Île Blanche à Locquirec (29)



Ce week-end *Yoga et Écriture : donner corps à la Parole et à la Prière* est un rendez-vous d'intériorité et de créativité, d'encre et d'ancrage.

Un temps pour revenir à soi, se sentir vivant et goûter la Présence,

Un temps pour écouter la Parole, la laisser résonner, la sentir et la ressentir dans son corps pour mieux l'habiter, la prolonger de notre propre écriture.

L'île Blanche, cet écrin magnifique, accueillera le chant de notre source intérieure.

Aucune expérience préalable en yoga ou écriture n'est nécessaire, seul compte le désir de ce rendez-vous.

La  
Maison  
de  
Tobie

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

## LES ANIMATEURS :

**Elisabeth Roussarie** est animatrice à la Maison de Tobie, enseignante de Yoga diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Ouest (EFYO), diplômée de l'Association pour l'Accompagnement Spirituel (AASPIR) fondée par Lytta Basset. Elle est habitée par l'intime conviction que le corps est une porte : par une attention aux sensations et au souffle qui nous traverse, il conduit à une plus grande connaissance de soi, des autres, du monde et du Tout Autre.

**Gersende de Villeneuve** est écrivaine, animatrice d'ateliers d'écriture jaillissante et de cercles de paroles pour enfants. Passionnée depuis toujours par l'écoute, la quête de sens et la spiritualité, elle cherche à travers les écritures les sources vives pour nos aujourd'hui.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

**Dates et horaires** : du Vendredi 20 Mars à 18H00 au Dimanche 22 Mars à 16H00

**Lieu** : L'Ile Blanche, 29241 Locquirec ([www.ile-blanche-locquirec.fr](http://www.ile-blanche-locquirec.fr))

**Comment s'y rendre** : La Maison de l'Ile Blanche se situe dans le Finistère, à Locquirec.

Pour venir en train, par TGV depuis Paris, il existe des bus à partir des gares SNCF de Lannion ou Morlaix. Prendre alors la ligne 30 Lanion - Morlaix ([horaires ici](#))

**Finances** : \* **Hébergement** : 150 euros en pension complète (draps et linge de toilette fournis)

\* **Animation** : entre 90 et 150 euros, en fonction de vos possibilités et ressentis (réduction de 20% pour jeunes et personnes sans emploi)

\* **Cotisation Maison de Tobie 2025-2026 à jour** (40€ ou 30 € selon si le bulletin est diffusé par courrier ou par mail)

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

**Renseignements et inscriptions auprès de** : Elisabeth ROUSSARIE, 38 rue John Tolkien, Résidence Ker Awel, 22300 PLOUBEZRE.

Tél : 06 87 03 67 24 et email : [elisabeth.roussarie@lamaisondetobie.org](mailto:elisabeth.roussarie@lamaisondetobie.org)

NB : nombre de places limité ; inscrivez-vous le plus rapidement possible en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous avec les 75 euros d'arrhes.

---

Coupon-réponse à renvoyer à Elisabeth ROUSSARIE, 38 rue John Tolkien, Résidence Ker Awel,  
22300 PLOUBEZRE

(Yoga & Ecriture, 20-22 mars 2026, L'Ile Blanche de Locquirec (29))

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

(Pour l'inscription, joindre un chèque de 75 € 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](mailto:tresorier@lamaisondetobie.org) )