

Programme du stage

7h30 méditation zen (zazen)
9h00 gen mai et café
10h00 - 12h30 sumi-e
13h00-14h00 pause déjeuner sur place
14h30 - 17h30 sumi-e avec pause thé
18h00 - 19h30 zazen

L'accueil pour le zazen ou pour le sumi-e se fait un quart d'heure avant
(7h45 pour zazen, 9h45 pour le sumi-e).

Proposition de rendez vous au restaurant chinois pour le dîner du samedi
(à la charge de chacun).

La journée de dimanche se termine à 17h30.

Informations pratiques

Tarif

Le tarif est de 100€ pour les deux journées et comprend les repas servis au dojo ainsi que tout le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz pour œuvre conclusive, encre et pinceaux de différentes tailles).

Inscriptions

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire :

Lise : lisegaignard@gmail.com 06 98 40 64 96

Nadège : nadegebarnoux@hotmail.fr 06 49 16 49 53

<http://www.zendojodetours.com/Page%20accueil.html>

Lieu du stage

Association ZEN - Dojo de Tours
Salle des Ateliers du champ Girault
5, rue du docteur Herpin - escalier 3, entresol
Tours 37000

Stage de peinture japonaise **sumi-e** et méditation **zen**



Samedi 13 et dimanche 14 octobre

Zen dojo de Tours
Salle des Ateliers du champ Girault
5, rue du docteur Herpin
TOURS

www.sumi-e.fr

Peinture Sumi-e

Le terme japonais « sumi » signifie encre noire, « e » signifie peinture. Avec un simple pinceau et une feuille de papier de riz, on concentre son attention sur le moment présent. On laisse aller ses pensées, on relâche les tensions du corps grâce à une bonne posture et une respiration correcte.

Cette méthode de peindre peut stimuler la créativité du pratiquant, le rendre plus attentif, plus réceptif et plus sensible dans l'acceptation de soi, des autres et des propres difficultés. L'esprit doit être libre de tout désir volontaire de succès ou d'ambition. En effet, il n'y a pas de compétition en vue d'obtenir un résultat.

Le sumi-e recueille l'essence de la nature, c'est-à-dire qu'il s'accorde avec ce « mouvement rythmique de l'Esprit » qui est présent en chaque chose et que l'artiste fait renaître dans l'image figurative.

Cette façon de peindre introduite au Japon par des moines Zen eut un rapide succès car dans cette technique picturale, comme dans la pratique du Zen, l'expression du réel est réduite à sa forme pure, essentielle.

Les retouches, les ajouts, les décorations en réalité n'embellissent pas une œuvre, mais en voilent seulement la vérité naturelle, sa vraie nature.

Pendant ce stage, l'étude portera sur le bambou, un des quatre nobles (bambou, orchidée, prunier et chrysanthème) qui représentent les quatre saisons et les quatre périodes de la vie d'un homme.

Le bambou incarne l'amitié éternelle et la longévité. Il représente un comportement intérieur de grande souplesse et de sagesse qui rend l'homme fort puisque, comme le bambou, face aux événements de la vie, il ne s'oppose pas au changement mais au contraire le suit et s'y adapte.



Ariane Mercier

L'enseignement sur la peinture sera donné par Ariane Mercier, élève du moine zen et maître de sumi-e italien Beppe Mokuza Signoritti.

Ariane vit en Italie (Alba - Piémont) depuis plus de 8 ans afin de pouvoir suivre les enseignements de Maître Mokuza. Profondément touchée par cet art, elle a participé à tous les stages de peinture en Italie et à l'étranger ainsi qu'à différentes manifestations culturelles.

Diplômée en chinois à l'université de Turin, elle assiste le maître dans les cours et la diffusion de cette méthode de peinture dans toute l'Europe.



Méditation zen

Za signifie être assis, zen signifie méditation, vérité.

Toucher, à travers une façon correcte de s'asseoir, la partie spirituelle pure qui existe en chacun de nous mais qui est souvent voilée par nos pensées et par les d'émotions qui nous submergent.

Assis sur un coussin, les jambes croisées, le dos droit et les épaules détendues, on se concentre sur la respiration et sur les points importants de la posture.

On laisse aller les pensées. Elles apparaissent, tel qu'il en est dans la nature des choses mais, si on revient à l'attention sur la posture, elles disparaissent sans laisser de traces. De façon naturelle et inconsciente, la volonté personnelle cesse d'agir et de poursuivre un but. Il ne reste alors que le moment présent.

La pratique de zazen est accompagnée par les membres du Zen dojo de Tours.