

## Arts et Santé

Zazen est la posture d'éveil transmise depuis Bouddha Shakyamuni à travers le temps par une lignée ininterrompue de bouddhas et de patriarches. Ce « simplement s'asseoir » (shikantaza), sans but et sans objet, permet à nos pensées de s'unir à notre souffle. Ainsi l'esprit ne s'appuie sur rien, il redresse le corps de l'être humain. Tout devient présence, expression lumineuse de la vie elle-même.

Le corps et l'esprit en unité permettent d'ajuster naturellement chacune de nos actions à toutes les formes de notre vie quotidienne.

Marcher est aussi le Zen, s'asseoir est aussi le Zen. Que l'on parle ou que l'on soit silencieux, que l'on bouge ou que l'on soit immobile, le corps demeure toujours en paix.

*Même si on se trouve face à une épée, l'esprit demeure tranquille. Même si on se trouve face au poison, l'esprit demeure imperturbable.*

*Shodoka*

Pendant cette session « Arts et santé », zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi. Il sera le retour à la source silencieuse de notre véritable créativité, le retour à notre santé véritable, ce que maître Taisen Deshimaru appelait le « retour à la condition normale ».

## Simone Jikô Wolf



Disciple de maître Taisen Deshimaru, Simone Jikô Wolf est abbesse du temple de Kôsetsu-ji, en Suisse. Elle enseigne régulièrement au temple de la Gendronnière, dont elle a été abbesse en 2017 et 2018, et dirige des sesshin en Suisse et en Europe. Dans le fonctionnement de l'Association Zen Internationale, elle s'engage activement en tant que présidente déléguée et membre du Conseil spirituel.

## La Gendronnière

Fondé en 1979 par maître Deshimaru, le temple zen de la Gendronnière est situé dans le Val de Loire, au cœur d'un parc de 80 hectares. Le dojo traditionnel, le château et les bâtiments sont en pleine nature, loin des bruits et des poussières de la civilisation.

Le parc, les prairies, les étangs et la forêt, les arbres séculaires, contribuent à créer une atmosphère forte et sereine, propice à la pratique de zazen, au recueillement et à la créativité.



## Accès

**Train.** Le jour d'arrivée, des voitures viendront, sur demande, vous chercher en gare d'Onzain à 17h30 ou en gare de Blois à 19 heures. Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare d'Onzain.

**Voiture.** Autoroute A10 jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire, direction Montrichard. A Candé-sur-Beuvron, traverser le pont en direction de Chaumont. A 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.

– La Gendronnière est à 200 km de Paris, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.

## Programme de la session

### Ateliers

Du 13 au 17 avril (5 jours complets). Arrivée le vendredi 12 avril dans l'après-midi, repas à 20h30. Départ le jeudi 18 avril après le petit-déjeuner.

Zazen, cérémonie et genmai le matin, puis ateliers. Repas à 12h30. Ateliers, puis zazen du soir et repas. Chaque soir, après le repas, aura lieu une conférence ou une présentation d'un atelier. Le mercredi 17 avril, exposition des oeuvres et repas festif.

### Sesshin du 19 au 21 avril (2,5 jours)

Arrivée le jeudi 18 avril en fin de journée. Départ le dimanche 21 avril après le déjeuner.

## Arts et Santé 2024 - Bulletin d'inscription

Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière – 41120 Valaire

Tél : 02 54 44 04 86

E-mail : [lagendronniere@zen-azi.org](mailto:lagendronniere@zen-azi.org) – <http://www.zen-azi.org>

**Ateliers** du samedi 13 au mercredi 17 avril 2024. Arrivée le vendredi dans l'après-midi. Dîner à 20h30 ; départ le jeudi, après le petit-déjeuner.

**Sesshin** du vendredi 19 au dimanche 21 avril 2024. Arrivée le jeudi en fin de journée. Dîner à 20h30 ; départ le dimanche après le déjeuner.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Couture Kesa, récitation des sutras	300 €	375 €
Autres ateliers	386 €	482 €
Tarifs sesshin	165 €	206 €
Pratique du samu (Sesshin comprise)	125 €	156 €

### Cocher l'hébergement choisi

Chambre à 4 ou 5     Chambre à 2     Chambre 1 personne\*

\* Chambre 1 personne (selon disponibilité) : + 25 % du tarif chambre à 2.

Apportez draps et taies d'oreiller ou location sur place 10 €.

### Cocher l'activité choisie

Yoga     Eveil à la création     Céramique raku  
 Calligraphie et sumi-e     Couture du kesa     Tai-chi-chuan  
 Récitation des sutras     Pratique du samu

Je souhaite bénéficier de la navette de 17h30 en gare d'Onzain le jour d'arrivée.

Je souhaite bénéficier de la navette de 19 heures en gare de Blois le jour d'arrivée.

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Pays ..... Téléphone .....

E-mail .....

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2024)     45 €     35 € (tarif réduit)  
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2024)

Règlement à l'inscription ou sur place, par carte bancaire, espèces ou chèque bancaire français à l'ordre de l'AZI.

# Arts et Santé

Du 13 au 21 avril 2024

Session traduite en anglais



Yoga  
Eveil à la création  
Calligraphie et sumi-e  
Céramique raku  
Récitation des sutras  
Couture du kesa  
Pratique du samu  
Tai-chi-chuan

Session dirigée par  
Simone Jikô Wolf



Temple zen de la Gendronnière  
41120 Valaire  
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86  
E-mail : [lagendronniere@zen-azi.org](mailto:lagendronniere@zen-azi.org)

Association zen internationale – Fondateur maître Taisen Deshimaru

## Calligraphie zen et sumi-e

Dans notre étude de la voie du milieu, l'univers est animé par l'énergie cosmique, soku, qi - elle a plusieurs appellations. Les principes absolus du cosmos se manifestent dans notre pratique de zazen, dans la nature, dans les signes de l'écriture (calligraphie)...



L'acte de calligraphier et de tracer l'encre (sumi-e) permet de saisir cette vérité existentielle.

Nous étudierons des calligraphies de maître Taisen Deshimaru et de Kodo Sawaki, suite à des promenades-études dans la forêt de la Gendronniere. L'encre sur le merveilleux papier de mûrier (xuan, kozo) absorbant pourra retransmettre notre émerveillement de la beauté et de la richesse d'écriture de la grande Nature.

Une liste du matériel à apporter sera fournie sur demande.

***Ines Doshin Igelnick**, disciple de maître Jikō Simone Wolf, partage l'étude de cet art dans des ateliers en France et à l'étranger. Elle expose aussi dans des galeries et lieux culturels et réalise des performances de grand pinceau pour tout public.*

## Pratique du samu



**Samu**, c'est l'action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple. Dans le samu, l'esprit de la Voie se manifeste lorsqu'on se consacre de tout son cœur à ce qu'on fait en s'oubliant soi-même pour le bénéfice de tous.

Vous pourrez aider à l'organisation de la session (cuisine, service, nettoyage...) suivant les besoins.

Merci de vous inscrire suffisamment à l'avance, en indiquant éventuellement vos compétences.

## Céramique Raku

Au cours de cet atelier, vous prendrez contact avec la terre et laisserez vos mains créer des volumes selon votre inspiration, volumes qui seront décorés, gravés ou peints avec des engobes.

Viendra ensuite l'émaillage, et la cuisson Raku, cet instant magique qui donnera à l'objet toute sa luminosité.

La cuisson permet également d'obtenir des craquelures, des lustres métallisés et des traces d'enfumages. Le Raku est intimement lié à la philosophie zen et à la cérémonie du thé, elle célèbre l'unique et l'instant, tout en requérant un processus rigoureux et précis.

***Barbara Weibel** a été formée au Centre de poterie de Heimberg et à l'École d'arts appliqués de Berne (Suisse), elle est installée dans la Drôme. Des voyages d'études et résidences artistiques au Japon ont nourri son savoir-faire et son inspiration au fil des années. Elle pratique et enseigne la technique Raku depuis 1986.*



## Tai-chi-chuan



Le Tai-chi-chuan est originellement un art martial dit interne. Discipline connue depuis longtemps, et confirmée par de nombreuses études, pour entretenir la santé, le Tai-chi-chuan est accessible à tous.

Par des mouvements et des déplacements lents et relâchés, corps et esprit sont unifiés, une harmonie se crée. Chaque mouvement fait avec conscience et en synergie avec le souffle, amène détente, fluidité et améliore l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémoire.

***Virginie Mitsukō Fouillaud** pratique le tai chi du style Yang et le qi gong depuis 2012. Elle est disciple de Jikō Simone Wolf et pratique à Kōsetsuji et à Paris.*

## Couture du kesa

Coudre le kesa, c'est confectionner le vêtement du Bouddha suivant la méthode transmise depuis Shakyamuni. Abandonnant tout désir de décoration ou d'innovation personnelle, on se concentre sur chaque étape et sur chaque point, avec patience et détermination.



Inconsciemment, naturellement et automatiquement cette pratique modifie notre esprit. De nos efforts naît le pur vêtement du Dharma et nous réalisons la plus haute dimension de la créativité.

***Françoise Kosen Laurent** pratique et enseigne depuis de nombreuses années la couture du kesa selon la méthode transmise par maître Kodo Sawaki. Elle intervient dans des dojos et des sesshins, et plus particulièrement à la Gendronnière. Dans cet atelier, elle sera assistée de Madeleine Fu Sho Ehrhard.*

## La récitation des sutras



Si zazen est le cœur de notre pratique, il ne peut se passer des cérémonies où les sutras, qui sont l'expression de l'éveil du Bouddha Shakyamuni, sont récités. Les paroles et les gestes accomplis durant les cérémonies sont dédiés au Bouddha et aux patriarches ainsi qu'à toute l'humanité.

C'est le don de notre pratique, la première vertu, Dana paramita, pratique de l'éveil où sagesse et compassion ne sont pas séparées.

Les sutras sont récités matin et soir dans les dojos et les temples.

*La nonne **Doko Magali Holzhauer** a été formée au Ni-sōdō durant deux ans et pratique depuis vingt ans avec son maître Jikō Simone Wolf au temple de Kōsetsu-ji.*

## Yoga



Les mouvements et postures du yoga comme moyen concret de devenir intime avec son propre corps et sa propre respiration pour trouver une condition d'équilibre psychophysique.

Être présent à chaque instant de la pratique, dans l'immobilité comme dans le mouvement, permet de sortir des automatismes et des idées préconçues que nous avons sur nous-mêmes, qui empêchent à la fois la qualité du mouvement et la possibilité de rester calme dans les postures statiques.

De plus, les mouvements et postures du yoga sont parfaitement fonctionnels pour maintenir la posture de zazen, car ils assouplissent les articulations et aident la colonne vertébrale à trouver la verticalité.

***Elena Jigetsu Ciocca**, nonne zen, disciple de maître Jikō Simone Wolf. Elle enseigne depuis de nombreuses années le Raja yoga, qui trouve ses racines dans les Yoga Sutras de Patanjali, transmis et commentés par ses professeurs Moiz Palaci et Renata Angelini selon les enseignements de Gérard Blitz et Vimala Takar.*

## Eveil à la création

L'atelier est conçu pour offrir aux participants une série de techniques de gravure surréaliste qui aident à produire des images sans trop de contrôle rationnel. Nous verrons des images naître et jouerons ensemble pour en construire de nouvelles.

Chacun aura l'occasion d'explorer une variété de matériaux et de techniques artistiques dans un environnement sans jugement où l'accent est mis sur le processus plutôt que sur le produit final. Chaque jour de l'atelier, un espace sera consacré au partage et à l'approfondissement de l'expérience.

***Stefano Seido Minzi**, obtient en 2002 un diplôme en histoire de l'art à l'université La Sapienza de Rome et, en 2008, un master en gravure au Camberwell College of Arts de Londres. Il termine sa formation en art-thérapie à l'ATI de Bologne en 2020. Il découvre la pratique de zazen à Londres en 2007 et continue de pratiquer jusqu'à aujourd'hui à Berlin et à Rome. Depuis 2020, il suit l'enseignement de Jikō Simone Wolf.*

