

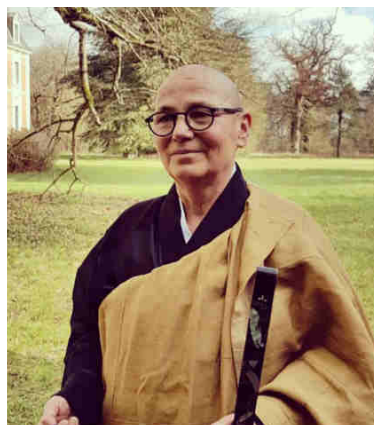
## Arts et Santé

Basés sur l'échange et l'ouverture à la découverte, les ateliers sont animés par plusieurs enseignants dont les compétences et approches se complètent et s'enrichissent mutuellement.. Les participants bénéficieront ainsi de 5 jours d'atelier très denses tout en étant portés par le rythme de la vie quotidienne du temple et l'enseignement zen.



## Zazen, voie du Bouddha

Le coeur de la pratique du zen soto est la pratique de zazen : assis les jambes croisées, le dos droit, la respiration calme, le corps et l'esprit unifiés, sans chercher à obtenir quoi que ce soit. Ainsi, chacun peut faire directement l'expérience de l'éveil à sa vraie nature, abandonner naturellement son égoïsme et s'harmoniser avec toutes les existences.



### Simone Jikô Wolf

Disciple de maître Taisen Deshimaru, Simone Jikô Wolf a reçu la transmission du Dharma de Yuko Okamoto Roshi. Elle est abbesse du temple zen de Kôsetsu-ji en Suisse et dirige régulièrement des sesshins et stages à la Gendronnière. Elle a organisé cette session et sera responsable de l'enseignement zen et de la coordination générale.

## 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 de Blois vers 19h00 à l'arrivée du train de Paris (départ gare d'Austerlitz à 17h38). Possibilité de taxi en dehors des horaires mentionnés. 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.

– Latitude : 47,479392 - Longitude : 1,256427.

## Programme de la session

### Ateliers du 11 au 15 avril (5 jours complets)

Arrivée le vendredi 10 avril en fin d'après-midi, repas à 20h30. Départ le jeudi 16 avril après le petit-déjeuner.

Zazen, cérémonie et genmai le matin, puis ateliers. Repas à 12h30. Ateliers à 14h30 puis zazen du soir et repas. Chaque soir, après le repas, aura lieu une conférence ou une présentation d'un atelier. Le mercredi 15 avril, exposition des œuvres et repas festif.

### Sesshin du 17 au 19 avril (2,5 jours)

Arrivée le jeudi 18 avril en fin d'après-midi. Départ le dimanche 19 avril en début d'après-midi.

## Arts et Santé 2020 - 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 11 au mercredi 15 avril 2020. Arrivée le vendredi 10 avril dans l'après-midi. Dîner à 20h30.

**Sesshin** du vendredi 17 au dimanche 19 avril 2020. Arrivée le jeudi en fin de journée, repas à 20h30 ; départ le dimanche après-midi.

Tarifs	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2	Chambre solo
Couture Kesa, Permaculture	286 €	342 €	428 €
Autres ateliers	363 €	435 €	554 €
Samu	99 €	118 €	148 €
<b>Sesshin</b>	122 €	153 €	191 €

### Cocher l'hébergement choisi

Chambre à 4 ou 5

Chambre à 2 (\*)

Chambre 1 personne (\*)

\* Chambre 1 ou 2 personnes selon disponibilité

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

### Cocher l'activité choisie

Qi gong

Création musicale

Couture du kesa

Shiatsu

Ecriture poétique

Permaculture

Calligraphie

Céramique Raku

Samu

Je souhaite bénéficier de la navette de 19h00 à la gare de Blois le jour d'arrivée.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

Téléphone

E-mail

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2020)

Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2020)

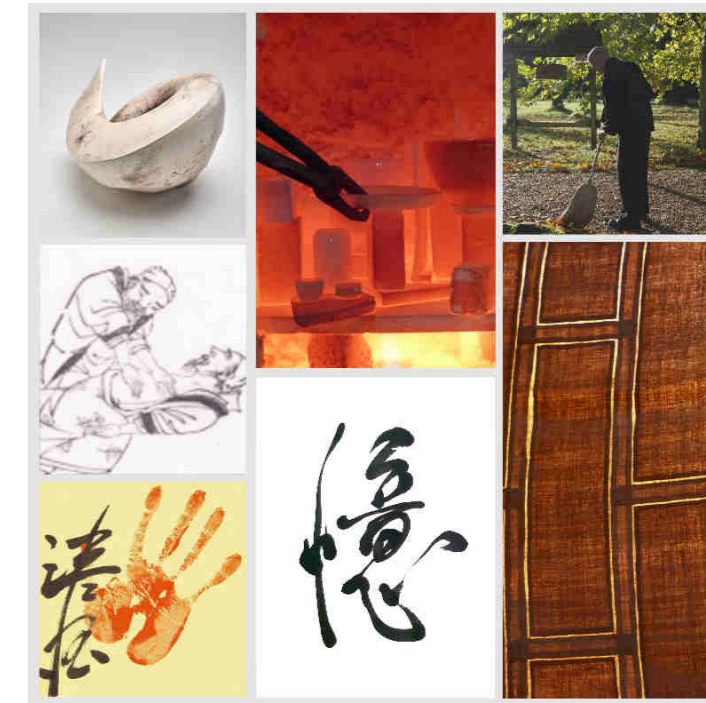
45 €

35 € (tarif réduit)

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 11 au 19 avril 2020



Qi gong - Shiatsu

Calligraphie

Création musicale

Ecriture poétique

Céramique Raku

Couture du kesa

Permaculture - Samu

Session dirigée par  
**Simone Jikô Wolf**



TEMPLE ZEN DE LA GENDRONNIÈRE

41120 VALAIRE – 02 54 44 04 86

[WWW.ZEN-AZI.ORG](http://WWW.ZEN-AZI.ORG)

Association zen internationale – Fondateur maître Taisen Deshimaru

## Couture du kesa

Le Kesa est le vêtement des disciples de Bouddha, remis lors des ordinations de moine, nonne ou bodhisattva. Coudre soi-même son kesa ou son rakusu est important. La méthode juste se transmet directement, de personne à personne. Coudre le kesa n'est pas simplement une activité manuelle et technique. Cela fait partie de la pratique de la Voie et demande une concentration et un état d'esprit justes, tout a fait comparables à ceux de la pratique de zazen.



**Françoise Kosen Laurent et Tina Chinyo Feller, nonnes zen, pratiquent et enseignent la couture du kesa depuis de nombreuses années, dans des dojos et des sesshins, et plus particulièrement à la Gendronnière.**

## Permaculture



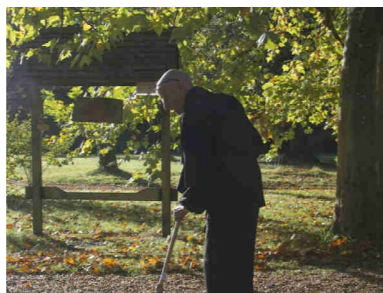
S'inspirer des lois de la nature pour cultiver une nourriture saine et préserver la santé de la terre est la proposition de la permaculture. Le soin que porte le tenzo (cuisinier) aux aliments est précédé du soin du jardinier pour la terre. S'harmoniser avec tous les êtres, c'est s'harmoniser avec la nature.

En s'inspirant de l'esprit zen, Masonubo Fukuoka, agriculteur japonais, précurseur de la permaculture, a développé ses méthodes naturelles sur la base du «non-agir».

L'enseignement et l'application de ces principes constitueront le contenu de cet atelier de jardinage. Entre formation et activités (samu), nous allons explorer comment actualiser la voie dans l'art du jardinage.

*Le moine zen, jardinier et maraîcher Raimund Olbrich a été responsable du potager de la Gendronnière pendant plusieurs années. Depuis 2018 il s'en occupe dans le cadre du «projet permaculture».*

## Samu



Le samu, c'est donner son énergie, exprimer sa pratique dans les activités nécessaires à la vie quotidienne du temple : préparer et servir la nourriture, prendre soin des lieux, accueillir, etc. Les personnes souhaitant s'inscrire pour cette activité peuvent directement s'adresser à La Gendronnière.

## Céramique Raku

Cette technique de cuisson céramique est intimement liée à la philosophie zen et à la cérémonie du thé. Les céramiques sont d'une beauté naturelle, sans sophistication, le résultat est toujours unique. La cuisson raku est rapide, elle célèbre l'aléatoire, l'unique et l'instant, tout en requérant un processus rigoureux et précis. Au cours de cet atelier, les participants prendront contact avec la matière, pour modeler des formes et des volumes selon leurs inspirations et recherches personnelles. Sur les pièces gravées, peintes ou polies puis cuites une première fois, ils appliqueront l'émail avant la cuisson raku. Les pièces seront retirées incandescentes du four et déposées dans des combustibles qui s'enflammeront instantanément pour obtenir l'enfumage. Des craquelures se dessineront alors dans l'émail. Cette technique met aussi en valeur les émaux chargés en oxydes métalliques en produisant des lustres métallisés.



**Barbara Weibel a été formée au Centre de poterie de Heimberg et à l'Ecole d'arts appliqués de Berne, en Suisse. Des voyages d'études et résidences artistiques au Japon, en Inde, au Népal, au Mexique ou encore en Egypte ont nourri son savoir-faire et son inspiration artistique au fil des années. Elle pratique et enseigne la technique raku depuis 1986.**

## Les Jardins de l'énergie

**Entre la vie quotidienne du temple et l'assise silencieuse de zazen**

**S'ouvrir à la découverte de soi et de sa vraie nature**

**Laisser naître et s'exprimer sa créativité simple et unique**

Basée sur diverses expressions de l'énergie vitale, le Qi, cette nouvelle édition de Arts et Santé offre à chacun l'approche de différentes disciplines, transmises par des enseignants, qui travailleront en harmonie et écoute.

Chaque discipline puisera sa source dans la pratique de zazen, lui-même souffle de création de nos vies, d'instant en instant.

Atelier unique où chacun, en interdépendance naturelle et vivante, pourra trouver en sa nature vraie, le développement de sa créativité.

## Le Qi gong avec Marie Suy



Formée par des maîtres héritiers de méthodes ancestrales, Marie Suy enseigne le travail sur l'ouverture du bassin, des articulations et sur l'harmonisation de l'énergie vitale entre corps et esprit, afin de soutenir la pratique de l'éveil. Elle transmet également la diététique en rapport avec la médecine chinoise.

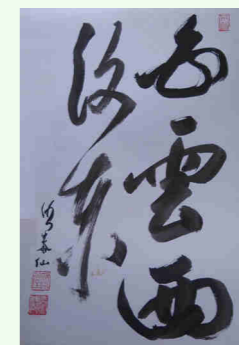
Marie Suy vous transmettra les bases du Qi Gong thérapeutique fondées sur la connaissance et la maîtrise du souffle, en associant mouvements lents, exercés sur la respiration et la concentration.

## Le shiatsu avec Walter Ribour, praticien et formateur

C'est la thérapie manuelle, énergétique et holistique que vous découvrirez avec Walter Ribour. Le Zen shiatsu équilibre, apaise les tensions, relance la vitalité en harmonisant l'énergie du Qi et en ouvrant les blocages.



## La calligraphie avec Inès Doshin Igelnick, nonne zen, peintre calligraphe



De la préparation de l'encre au maniement du pinceau, de la composition de l'espace au trait, donner vie à la lenteur du geste, en développant concentration et présence. Sur la matière silencieuse du papier, le flux de l'encre se dépose dans un trait ample lié au souffle. Dans l'énergie du Qi, empreintes cursives de la main et de l'esprit unifiés, l'acte et la pensée s'harmonisent. Pratique de la fluidité et de l'immobilité. Au-delà de la pensée limitée, entrer dans le geste, instant après instant, pour que la vie devienne le trait, lui-même prolongement de soi.

## La création musicale avec Hubert Dennefeld, violoniste, chef d'orchestre et compositeur

Pour faire naître en vous une étincelle musicale, que vous n'auriez peut-être pas soupçonnée, Hubert Dennefeld mettra à votre disposition ses compétences vous incitant à créer votre propre expression sonore à partir de votre sensibilité, dans l'énergie vitale du Qi. Chacun apportera au groupe, sa propre énergie et son inventivité, afin de laisser émerger une œuvre commune originale, tantôt écrite, tantôt improvisée.

## L'écriture poétique avec Claire Raffenne, poétesse et historienne de l'art, assistée d'Anna Grazia Nicolai.

Développer, ensemble, avec l'énergie et le partage du groupe, une écriture poétique, en prose ou en vers, sous diverses formes dont la forme japonaise du haïku, brève et concentrée.

Découvrir en soi et autour de soi, les mots de sa présence à la vie, à la source essentielle. Toucher l'invisible, au-delà du visible. Célébrer la nature, l'instant, l'harmonie, autour de thèmes qui créent nos existences, différentes et interdépendantes.