

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.



Ce lieu exceptionnel permet l'application des mesures de sécurité sanitaire, tant dans les ateliers que dans les différents lieux de vie et de pratique.

Accès

Train. Le jour d'arrivée, des voitures viendront, sur demande, vous chercher en gare de Blois vers 19h01. Possibilité de taxi en dehors des horaires mentionnés. Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare d'Onzain.

Programme de la session

Ateliers

Du 16 au 20 avril (5 jours complets). Arrivée le vendredi 15 avril dans l'après-midi, repas à 20h30. Départ le jeudi 21 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 20 avril, exposition des œuvres et repas festif.

Sesshin du 22 au 24 avril (2,5 jours)

Arrivée le jeudi 21 avril en fin de journée. Départ le dimanche 24 avril après le déjeuner.

Arts et Santé 2022 - 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 – http://www.zen-azi.org

Ateliers du samedi 16 au mercredi 20 avril 2022. Arrivée le vendredi dans l'après-midi. Dîner à 20h30 ; départ le jeudi, après le petit-déjeuner.

Sesshin du vendredi 22 au dimanche 24 avril 2022. 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 (*)	Chambre solo (*)
Couture Kesa, récitation des sutras	292 €	350 €	438 €
Autres ateliers	375 €	450 €	563 €
Tarifs samu	94 €	113 €	141 €
Tarifs sesshin	161 €	193 €	241 €

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

Ecriture poétique et peinture Qi gong Céramique raku
 Calligraphie zen et sumi-e Couture du kesa Création musicale
 Récitation des sutras Pratique du samu

Je souhaite bénéficier de la navette de 19h01 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 2022)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2022) 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 16 au 24 avril 2022



Qi gong
Récitation des sutras
Création musicale
Ecriture poétique et peinture
Calligraphie zen et sumi-e
Couture du kesa
Pratique du samu
Céramique raku

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

Association zen internationale – Fondateur maître Taisen Deshimaru

Céramique Raku

Cette technique de cuisson céramique est intimement liée à la philosophie zen et à la cérémonie du thé. La cuisson raku est rapide, elle célèbre l'aléatoire, l'unique et l'instant, tout en requérant un processus rigoureux et précis. Les participants pourront modeler des formes et des volumes selon leurs inspirations et recherches personnelles. Sur les pièces cuites une première fois, ils appliqueront l'émail avant la cuisson raku.



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.

Qi gong

Lors de cet atelier, sera enseigné le Protocole de Qi Gong de Préparation à la Méditation. Ce travail énergétique permet d'assouplir toutes les articulations et les muscles profonds du corps et plus particulièrement ceux du bassin et des jambes pour atteindre un état de relaxation profonde dans l'ensemble du corps. Cet état permet de calmer le corps, l'esprit et le souffle pour maintenir une posture de l'assise confortable et durable et entrer en méditation plus facilement, renforcer la circulation du Qi et progresser dans la pratique de l'assise.

Le QI GONG est à la fois un entretien et un art de santé et un mode de développement personnel. Il est constitué d'exercices doux du corps, de l'esprit et de la respiration. Sa pratique nous installe dans l'état de pleine conscience où corps, esprit et respiration s'harmonisent. Cet état permet de travailler sur les déséquilibres psychocorporels afin de les régulariser, de contrôler le stress et chasser nervosité et anxiété.



Marie Suy, diplômée de Qi Gong Adapté, a été formée par des maîtres héritiers de méthodes ancestrales. Elle dispense un enseignement ancré dans la médecine traditionnelle chinoise pour un maximum de bienfaits psychocorporels.

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.

Calligraphie zen et sumi-e



Harmonie du geste et de l'esprit dans la calligraphie extrême-orientale

Qu'il soit chinois, coréen ou japonais cet art millénaire est l'expression visible du Chi intérieur du peintre-calligraphe. La méthode simple de « l'unique trait de pinceau » signifie une totale présence dans chaque trait. Elle se transmet de main à main, de cœur à cœur. Il suffit de se laisser guider par les anciens maîtres. A la Gendronniere, vous pourrez découvrir la puissance des calligraphies de maître Taisen Deshimaru, l'originalité et la délicatesse de celles de maître Kodo Sawaki et l'élégance de celles de maître Dogen. Le sumi-e sera aussi au programme lors des promenades picturales dans la forêt naturelle du domaine.

Ines doshin Igelnick, disciple de maître Jikô Wolf, fut ordonnée nonne en 1981 par maître Taisen Deshimaru.

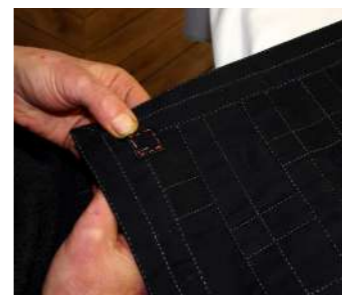
Elle étudie à l'Académie orientale de peinture de Paris depuis 1980. Elle enseigne à Paris, en Province, en Suisse où elle expose régulièrement son travail.

ines-igelnick.fr



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 Gendronniere. Dans cet atelier, elle sera assistée par Béatrice Kōren Boder, du temple de Kōsetsu-ji.

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 Holzhauser a été formée au Ni-sôdô durant deux ans et pratique depuis vingt ans avec son maître Jikô Simone Wolf au temple de Kôsetsu-ji.

Création musicale

Faire naître en vous une étincelle musicale que vous n'auriez sans doute pas soupçonnée, c'est ce que vous propose de découvrir Hubert Dennefeld en mettant à votre disposition son approche du son dans l'espace. Entrez au cœur de la création musicale à partir de la vibration de l'instant présent et de son énergie. En développant votre écoute interactive, vous deviendrez acteur d'une œuvre commune et entrerez au cœur du processus créatif. Vous utiliserez des objets sonores, et si vous possédez un instrument, apportez-le !



Violoniste, chef d'orchestre et compositeur, Hubert Dennefeld a toujours allié la création à la pédagogie.

Sa dernière grande œuvre créée en 2015 célèbre le millénaire de la cathédrale de Strasbourg, sa ville natale. Il anime des ateliers de création sonore, destinés à faire émerger la sensibilité musicale de chacun, musicien ou non.

Ecriture poétique et peinture

L'atelier invite à découvrir en soi et autour de soi les mots de sa présence à la vie, à sa source essentielle. A toucher l'invisible au-delà du visible. A célébrer le cosmos, remercier l'instant. La forme japonaise du haïku, brève et concentrée, permettra à chacun l'approche d'une écriture poétique et humble, qui pourra être ensuite mise en écho avec une approche picturale. Le partage de la lecture offrira à chacun l'énergie et l'unité du groupe.



Historienne de l'art et poétesse, galeriste, puis aujourd'hui critique d'art, Claire Myô On anime avec sensibilité des séances de lecture et des ateliers d'écriture. A l'écoute vibrante du monde, de la création, de ce qui se trame entre les êtres et de toutes les expressions de l'énergie et de la beauté, elle puise en sa vive perception, les mots choisis pour exprimer l'immensité éphémère de chaque instant. Pour elle, écrire est un acte d'amour et de gratitude.