

La semaine des Doigts d'or offre une possibilité unique de relier pratique du zen et expression artistique en découvrant une technique ou en l'approfondissant. Et c'est, comme le recommande le Bouddha, l'occasion idéale dans le contexte de la Gendronnière de voir, d'observer les attachements, les peurs et les habitudes mentales qui font obstacle à notre propre créativité. Avec un peu de peinture, un pinceau, une aiguille et un fil, avec les mains, avec le corps, laisser s'exprimer l'intériorité créatrice.

Pratique de la voie du Bouddha

Zazen est la méditation assise sans objet, pratiquée par le Bouddha et transmise à travers le temps par une lignée ininterrompue de maîtres. Elle est le recueillement dans le silence et la nudité de l'instant présent. Pendant les cinq jours des ateliers, zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi.

Samu, la participation au bon fonctionnement de la communauté, permet de réaliser pleinement le lien entre zazen et la vie quotidienne dans le temple. Chaque atelier participera au samu, à tour de rôle, dans le même esprit de concentration et de pratique que pendant les activités spécifiques.



Ryugaku Emmanuel Risacher

a été ordonné bodhisattva en 1972 et moine en 1980 par maître Deshimaru. En novembre 2008 il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura roshi. De 2016 à 2019 il a été responsable du temple de la Gendronnière.



Kosen Françoise Laurent

a été ordonnée nonne en 1976 par maître Deshimaru et a reçu la transmission du Dharma de Kojun Kishigami roshi en 2018.

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 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

Arrivée

Vendredi 17 février dans l'après-midi.
Dîner à 20h30.

Ateliers du 18 au 22 février 2023

7h00	Zazen
9h30 - 12h00	Ateliers
12h30	Repas
14h30 - 17h00	Ateliers
18h00	Zazen
19h30	Repas

Mercredi 22 février au soir : repas-détente suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.
Jedi 23 février : départ après le petit déjeuner pour les personnes venues uniquement aux ateliers.
Pour ceux qui restent, jour de repos.

Arrivée de sesshin le jeudi 23 février dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.

La sesshin se termine le dimanche 26 février après le repas de midi.

Les Doigts d'or 2023- Bulletin d'inscription

Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière – 41120 Valaire
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86 - E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

Ateliers du samedi 18 au mercredi 22 février 2023

Arrivée le vendredi 17 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 24 au dimanche 26 février 2023

Arrivée le jeudi 23 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Kesa	292 €	350 €
Autres ateliers	375 €	450 €
Pratique du samu	75 €	90 €
Tarifs sesshin	161 €	193 €

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'atelier choisi

Ikebana Taï chi chuan Yoga
 Couture du kesa Zen shiatsu et do-in Sumi-e
 Pratique du samu Calligraphie

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

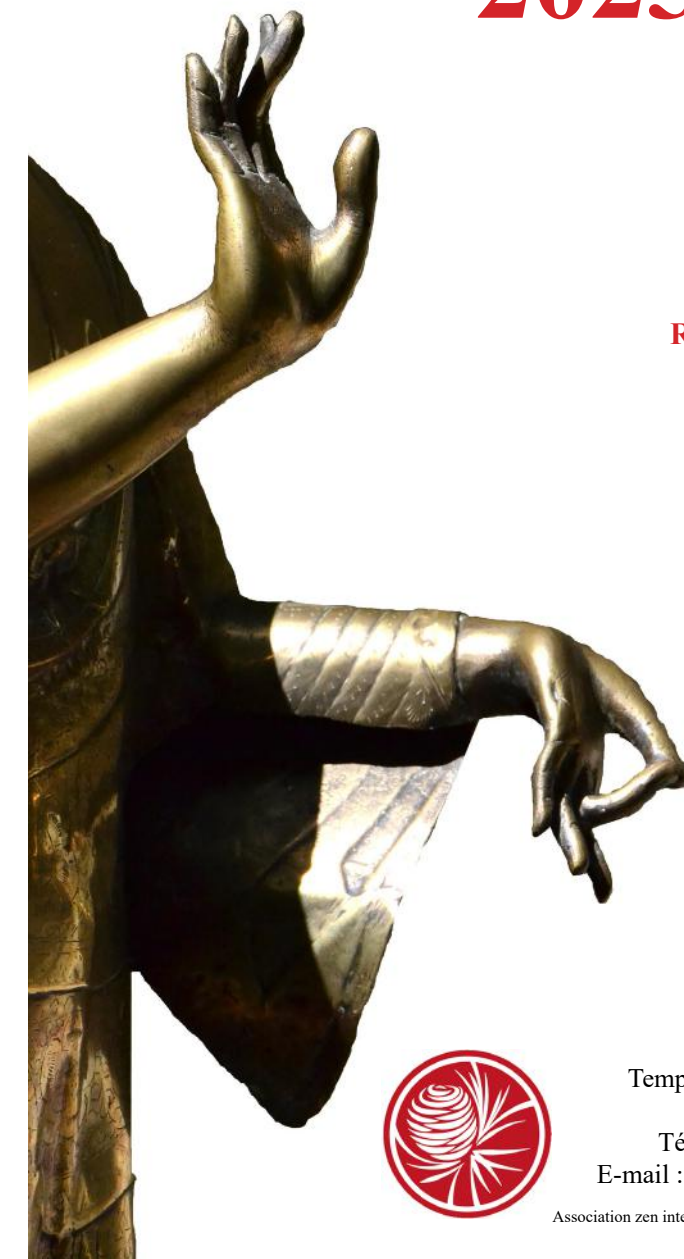
Pays Téléphone

E-mail

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2023)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2023) 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.

Les Doigts d'or 2023



Ateliers
18 au 22 février 2023

Sesshin
24 au 26 février 2023

Session dirigée par
Ryugaku Emmanuel Risacher
et
Kosen Françoise Laurent

Couture du kesa
Zen shiatsu et do-in
Yoga
Sumi-e
Calligraphie
Ikebana
Taï chi chuan
Pratique du samu



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

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. Maître Kodo Sawaki disait : «Le kesa, c'est le tissu qui devient Bouddha.»



Patrick Rei Un Mor et Tina Chin Myo Feller, pratiquent et enseignent la couture du kesa depuis de nombreuses années, dans des dojos et des sesshins, et plus particulièrement à la Gendronnière.

Zen shiatsu et do-in

Soulagez vos tensions, retrouvez votre pleine énergie, bien-être et confiance

指
圧

Shi Atsu

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les principes fondamentaux proviennent de la médecine traditionnelle chinoise.

En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu, à l'écoute du patient et de ses maux, harmonise la circulation du Qi (énergie) dans l'organisme, apaise les tensions et dynamise les zones stagnantes pour rééquilibrer les principales fonctions de l'organisme. Considérant l'être dans sa globalité, le shiatsu ne fait pas de séparation entre le corps et l'esprit et agit sur les fonctions physiques, physiologiques, mentales, émotionnelles et psychiques.

L'atelier est axé sur la pratique, vous y apprendrez les katas (postures et gestes de base) pour un shiatsu à la fois tonifiant et relaxant. Nous ferons également du do-in (auto-massage et étirements souples) aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien. Nous aborderons les éléments théoriques sur le Qi, le Yin-Yang, les méridiens...

Intimement liée au Japon et à ses traditions, Christine Marie Bottin a étudié le japonais et travaillé sur les arts traditionnels, la transmission, les pratiques artistiques et artisanales, le bouddhisme. Disciple de Maître Taisen Deshimaru, elle a commencé à pratiquer zazen en 1978 et a été ordonnée nonne en 1981. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai enseigné par K. Sakaki (lignée directe de S. Masunaga).



Yoga

Cet atelier est conçu spécialement pour les pratiquants de zazen : des asanas prépareront le corps à des périodes d'assise (plus longues) et d'autres l'aideront à se relâcher et se détendre après ces périodes. Ils seront vus comme une aide à la pratique du Dharma. Nous apprendrons à les exécuter en détails et en nous sentant en sécurité, tout en renforçant ce qui doit l'être pour soutenir la pratique. Nous insisterons sur la respiration et pratiquerons différents exercices de la tradition du yoga (pranayama) menant à une meilleure prise de conscience de la pleine capacité des poumons et de leur fonction. Chaque jour aura lieu un temps de partage oral afin que tous les participants puissent exprimer au sein du groupe ce dont ils ont besoin au cours des processus, et ainsi se soutenir mutuellement.



Yorgos Fokiano pratique le hatha yoga depuis vingt ans et enseigne depuis quatorze ans en Allemagne, en Grèce et dans de nombreux autres pays du monde. Il a été formé par Cyndi Lee pour animer des cours et des ateliers de yoga à New York et a suivi des enseignants renommés en Inde, en Allemagne et à New York pour approfondir ses connaissances dans cet art. Depuis 2011, il pratique le Soto Zen qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.

Taï chi chuan

Lenteur, légèreté, douceur : les trois ingrédients qui font de la pratique du Taï chi une école de BIEN-ÊTRE , où douceur, aisance, harmonie associés à la coordination, la fluidité, la grâce, permettent au pratiquant d'installer dans son corps et dans son esprit une sérénité authentique et durable.

A l'opposé des pratiques «physiques» intensives qui maquillent temporairement un état de stress par la fatigue, le Taï chi chuan (méditation en mouvement) transforme radicalement et durablement l'Être intérieur par l'unification des opposés qui nous écartèlent. Les rythmes vitaux sont ainsi retrouvés par une gestuelle lente, non traumatisante, procurant une confiance en soi et une plénitude assurée.

Denis Clément pratique zazen depuis trente-cinq ans. Il initie au Taï chi chuan depuis trente ans comme professeur diplômé d'un Brevet d'Etat d'éducateur sportif d'activité physique pour tous (BEESAPT).



Calligraphie

La calligraphie, cet art du trait qui reflète l'état d'esprit et ne permet aucun repentir. Une seule voie : la concentration et la répétition inlassable qui unifient le sujet et l'objet au plus profond de soi et deviennent ainsi en mesure de faire jaillir l'œuvre aussi naturellement qu'une source.

Ce stage permettra aux débutants de s'initier à l'art du pinceau, à l'apprentissage du trait, des premiers kanji et bien sûr de la posture et de la respiration. Pour les plus expérimentés, ce sera l'occasion d'approfondir leur connaissance des kanji et de la composition. **Vous pouvez apporter vos pinceaux, encre, encrier et papier. Pour les débutants le matériel sera disponible ou en vente sur place.**



Michel Jacques Kugen Foussadier, moine zen disciple de maître Deshimaru, est né à Paris le 8 décembre 1942. Après sept ans d'étude aux Beaux-Arts de Rouen et de Paris, encouragé par ses maîtres il se tourne vers l'Orient. En 1969 commence avec maître Ung-No Lee le long apprentissage du pinceau, de l'encre et du papier de riz.

Ikebana



Un style traditionnel d'ikebana appelé kakubana peut constituer un support de méditation, donc la base d'une voie spirituelle. Le style kakubana remonte à la fin du XVIIe siècle. Il a été codifié sous ce nom par Ippo Mishôsaï (1761-1824), fondateur de l'école Mishô. Ce style est typique de l'école. Le kakubana part d'un principe cosmogonique chinois représenté par un diagramme. Ce dernier en fonde également l'esthétique. Pour composer un bouquet, il faut se représenter mentalement ce diagramme juste au-dessus du vase.

Au cours des cinq jours du stage, nous développerons ce principe, pour apprendre à l'appliquer à vos œuvres et vous initier à la voie des fleurs. Nous aborderons aussi l'ikebana moderne.

Chaque participant devra apporter un sécateur et au moins un pique-fleurs. Une participation vous sera demandée pour l'achat des fleurs, mais vous pourrez emporter quelques-uns de vos bouquets en fin de stage.

Nobuko Matsumiya est maître d'ikebana, maître de thé, joueuse de koto, chanteuse, fondatrice et leader d'un groupe folklorique japonais, l'Ensemble Sakura. Originnaire de Kyôto, la capitale des arts traditionnels, elle y enseignait l'ikebana et le thé à titre privé avant son arrivée en France, en 1987. Elle est membre de l'École Mishô d'ikebana (Mishô-Ryû), l'une des principales du Japon et a pour maître Seiho Tachibana. Elle pratique la voie des fleurs depuis 1970 et a obtenu son diplôme de professeur en 1973. En 1994, elle a été ordonné bodhisattva sous le nom de Reigi, en français « attitude spirituelle ».

Sumi-e

D'origine chinoise, le sumi-e, méthode de peinture à l'encre de Chine, a été introduit au Japon il y a cinq siècles. «Sumi»: encre noire, «e» : peinture. Les sujets sont peints à l'encre, suivant des nuances variant du noir pur à tous ses dégradés obtenus en diluant avec de l'eau. Un simple pinceau, une barrette d'encre de chine, une pierre et une feuille de papier de riz sont suffisants pour pratiquer le sumi-e.

Cette manière de peindre est totale car elle implique tout le corps et ce n'est en rien facile. Un instructeur est indispensable. Il faut aussi s'habituer à répéter de nombreuses fois les sujets choisis ou même des détails de la composition finale. Chacun, quel que soit son niveau, intéressé ou curieux d'expérimenter cette approche orientale «ancienne», trouvera un chemin nouveau et spontané d'expression artistique. Grâce à une posture détendue et une respiration correcte, la coordination et la fluidité des gestes s'améliore. Peindre une fleur, une roche, un bambou devient un acte total émanant du corps lui-même, dans la plénitude de l'instant présent.

Le sumi-e n'est pas l'apprentissage d'une simple méthode de peinture. Il s'agit du contact direct avec notre être essentiel, nature de Bouddha, au-delà de «faire» ou «ne pas faire». La vie créée par le toucher du pinceau renforce la Vie elle-même.

Participation aux frais de l'atelier (pinceaux, encre, papier et papier de riz) : 25 €

Beppe Mokuza Signoritti, moine zen, disciple de Roland Yuno Rech, pratique le sumi-e depuis une vingtaine d'années. Il expose et fait des conférences et démonstrations pratiques dans toute l'Europe. www.sumi-e.it

Pratique du samu



Chaque geste de la vie quotidienne est une occasion de pratiquer la Voie. La concentration sur une action unifie le corps et l'esprit, qu'il s'agisse de couper des légumes, préparer ou servir un repas, laver la vaisselle ou nettoyer le sol. Le samu pratiqué dans cet esprit et sans attente de profit personnel est aussi une forme de don, action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple, pour le bénéfice de tous.

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

