

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.

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. Le temps de la méditation échappe au temps lui-même car c'est un retour à la source immobile de notre existence. Lorsque la source originelle est vue, chaque respiration, chaque action, chaque mouvement devient spontanément l'expression lumineuse de la vie elle-même, et la dualité entre sujet et objet disparaît.

Pendant les cinq jours des ateliers, zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi.



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. 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.

Programme de la session

Arrivée
Vendredi 12 février dans l'après-midi.
Dîner à 20h30.

Ateliers du 17 au 21 février 2024

7h00	Zazen
9h30 - 12h00	Ateliers
12h30	Repas
14h30 - 17h00	Ateliers
17h30	Zazen
18h45	Samu
19h30	Buvette
20h00	Repas

Mercredi 21 février au soir : repas-détente suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.

Jeudi 22 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 22 février dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.
La sesshin se termine le dimanche 25 février après le repas de midi.

Les Doigts d'or 2024 - 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 17 au mercredi 21 février 2024

Arrivée le vendredi 16 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 23 au dimanche 25 février 2024

Arrivée le jeudi 22 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Kesa	300 €	375 €
Autres ateliers	386 €	482 €
Tarifs samu	125 €	156 €
Tarifs sesshin	165 €	206 €

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 ou samu

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

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

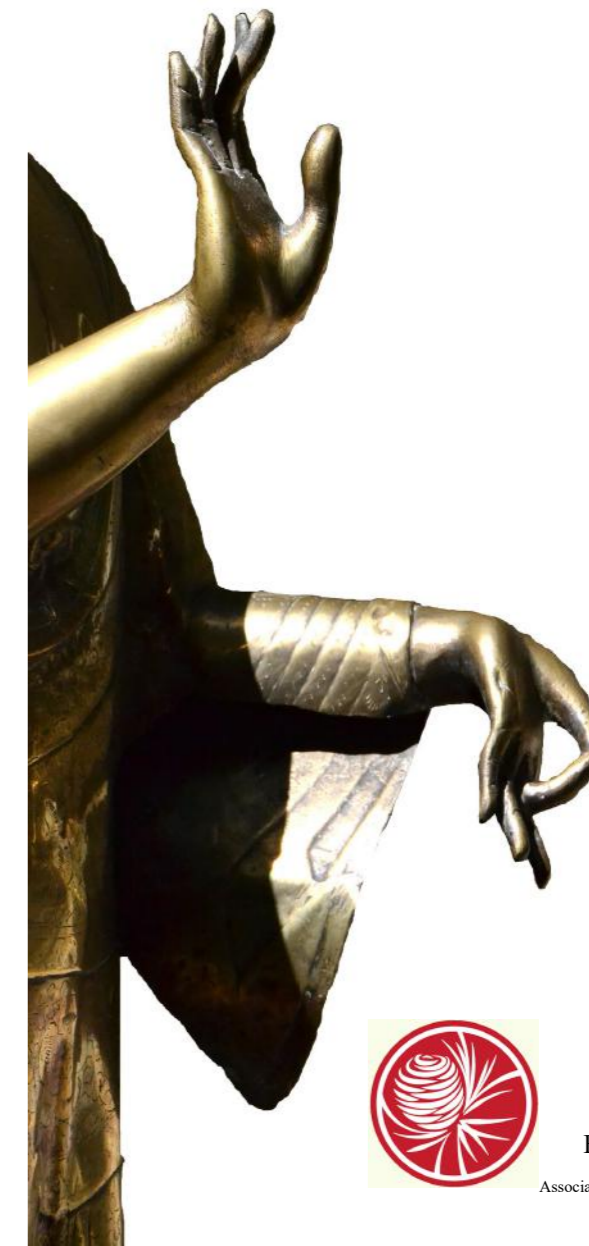
Je souhaite bénéficier de la navette de 19 heures en gare de Blois le jour d'arrivée.

Nom	Prénom
.....	
Adresse	
.....	
Code postal	Ville
.....
Pays	Téléphone
.....
E-mail	
.....	

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2024)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2024) 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 2024



Ateliers
17 au 21 février 2024

Sesshin
23 au 25 février 2024

Session dirigée par
Ryugaku Emmanuel Risacher

et
Kosen Françoise Laurent

Couture du kesa
Céramique
Yoga
Zen shiatsu et do-in
Calligraphie
Ikebana
Sumi-e
Tai 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.

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.

Céramique

Travailler avec ce que nous avons sous les pieds et à portée de main nous fait renouer avec la nature et avec nous-mêmes : on y retrouve la simplicité et l'esprit du geste.

Avec une argile de carrière et des combustibles, chacun, quel que soit son niveau, pourra réaliser ses pièces et pratiquer des techniques d'enfumage. L'argile et ses cuissons nous invitent à être présent dans nos gestes, s'en remettre au feu et se laisser surprendre par l'inattendu.



Prévoir un jeans et des chaussures fermées en cuir ou en toile pour les cuissons.
Participation aux frais de l'atelier (argile, émaux, matériel) : 25 euros

Céramiste de haute température, nonne zen et amoureuse de tout ce qui sort du sol y compris les roches, **Cécile Bardenet** habite la campagne haute-saônoise où elle consacre son temps à cet artisanat et à la voie du zen. Elle a résidé à la Gendronnière et pratique le zen depuis lors.

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 plus de vingt ans et enseigne 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 zen Sôtô qui a changé sa vie et a finalement influencé sa pratique et son enseignement du yoga.

Zen shiatsu et do-in

Les deux techniques seront développées au cours de l'atelier, l'une en shiatsu pour une pratique donneur-receveur constituée d'échanges et l'autre en do-in avec des exercices sur soi-même. Toutes les deux ont pour but de permettre au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal.

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les principes fondamentaux s'appuient sur la médecine traditionnelle chinoise. En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu 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. 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, mouvements de qi-gong, aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien. Le shiatsu se pratique habillé (vêtements souples), le toucher est respectueux, attentif et adapté.

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).



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'oeuvre 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.**



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. Ce style a été codifié sous ce nom par Ippo Mishôsai (1761-1824), fondateur de l'école Mishô et part d'un principe cosmogonique chinois représenté par un diagramme. 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 oeuvres 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 ordonnée 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. 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

Tai chi chuan

Lenteur, légèreté, douceur : les trois ingrédients qui font de la pratique du Tai chi une école de BIEN-ÊTRE , où douceur, aisance, harmonie associées 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 Tai 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 Tai chi chuan depuis trente ans comme professeur diplômé d'un Brevet d'Etat d'éducateur sportif d'activité physique pour tous (BEESAPT).

