

## L'esprit du geste, être éveillé, rester éveillé, être vigilant.

Cette vigilance (du latin *vigilare, vigilo* : « je suis éveillé »), c'est l'esprit du zazen et sa continuation dans la vie quotidienne : laisser passer les pensées, être totalement présent dans l'action à chaque instant.

L'esprit du geste, c'est aussi cesser de discriminer, d'attribuer de l'importance à ceci ou de négliger cela. Comprendre qu'il n'y a pas de petites ou de grandes choses, mais que tout est important dans notre vie, que tout mérite notre attention, ici et maintenant.

**Les ateliers qui vous seront proposés** vous inciteront à approfondir l'esprit du geste de façon pédagogique et ludique. Par la pratique, ils permettront à chacun de réaliser que cet esprit n'est pas le fruit d'une activité ou l'apprentissage d'une technique, mais qu'au-delà des techniques, au-delà de l'aspect, de la forme et de la non-forme, l'esprit du geste peut être manifesté dans toutes les circonstances de notre vie, nobles ou triviales, vastes ou infimes. Car l'esprit du geste, c'est l'esprit même.

Ainsi qu'il est écrit dans le *Dhammapada*, les *dits du Bouddha* :

« La vigilance est la voie éternelle ;

La négligence est la voie mortelle.

Celui qui est vigilant ne meurt pas ;

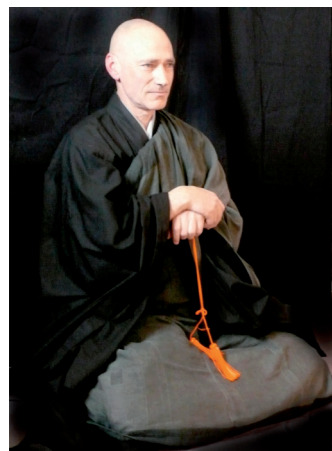
Mais celui qui n'est pas présent, pas conscient,

Celui-là est quasiment déjà mort. »

## 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. C'est un retour à ce qui est « avant » que la pensée ne se déploie pour tenter de saisir ce qui, simplement, est.

Cela se fait sans effort lorsque l'attention revient simplement à ce qui est présence. 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.



## Yusen Hugues Naas

Yusen Hugues Naas est né à Strasbourg en 1952. Il pratique zazen depuis 1975 et a reçu l'ordination de moine en 1977 de maître Deshimaru, qu'il suivit jusqu'à la mort de ce dernier. Il a enseigné le Dharma pendant vingt-cinq ans au dojo de Strasbourg. Il a reçu en 2009 la transmission du Dharma de maître Dōkō Raphaël Triet.

Depuis l'été 2002, il est responsable du temple zen de la Gendronnière, assurant le suivi de l'entretien, des travaux d'amélioration, de l'organisation de la vie quotidienne des résidents, ainsi que l'accueil des sesshins et des groupes. Il y assure également l'enseignement dans le dojo et dirige des sesshins en France et à l'étranger.

## 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

### Arrivée

Arrivée le vendredi 21 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

### Ateliers du 22 au 26 octobre

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

### Départ

Pour les personnes venues uniquement aux ateliers, départ le jeudi 27 octobre matin après le petit déjeuner.

Pour ceux qui restent, jour de repos le 27 octobre.

**Arrivée de sesshin** le jeudi 27 octobre pour le repas du soir.

**La sesshin se termine** le dimanche 30 octobre après le repas de midi.

## L'esprit du geste 2016 - Bulletin d'inscription

Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière - 41 120 Valaire

Tél : 02 54 44 04 86 - Fax : 02 54 44 04 87

E-mail : lagendronniere@club-internet.fr - http://www.zen-azi.org

**Ateliers du samedi 22 octobre au mercredi 26 octobre 2016.**

Arrivée le vendredi 21 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

**Sesshin du vendredi 28 octobre au dimanche 30 octobre 2016.**

Arrivée le jeudi 27 octobre dans l'après-midi, dîner à 20h30.

<b>Tarifs ateliers</b>	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Ateliers	337 €	404 €
Kesa & 34 sons du zen	265 €	318 €
Enfants	168 €	168 €
<b>Tarifs samu</b>	<b>92 €</b>	<b>110 €</b>
<b>Tarifs sesshin</b>	<b>113 €</b>	<b>136 €</b>

### Cocher l'atelier choisi ou samu

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rythme, souffle, harmonie | <input type="checkbox"/> Jin Shin Jyutsu | <input type="checkbox"/> Les 34 sons du zen       |
| <input type="checkbox"/> Atelier de Cuisine        | <input type="checkbox"/> Magie           | <input type="checkbox"/> Couture du kesa          |
| <input type="checkbox"/> La voix                   | <input type="checkbox"/> Sumi-e          | <input type="checkbox"/> Atelier pour les enfants |
| <input type="checkbox"/> Clown                     |  |   |
- Je m'inscris à la sesshin**

### 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 5 €.

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 .....	

### Condition d'inscription : être membre de l'AZI.

- Je suis membre de l'AZI (cotisation 2016)
- Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2016)     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.

# L'esprit du geste

### Ateliers

22 au 26 octobre 2016

### Sesshin

28 au 30 octobre 2016

Session dirigée par

**Yusen Hugues Naas**

Kesa  
Les 34 sons du zen  
Atelier pour les enfants  
Rythme, souffle, harmonie  
La voix  
Sumi-e  
Magie  
Cuisine  
Jin Shin Jyutsu  
Clown



Temple zen de la Gendronnière  
41 120 Valaire - 02 54 44 04 86  
www.zen-azi.org

Association zen internationale - Fondateur maître Taisen Deshimaru



## Jin Shin Jyutsu®

Le Jin Shin Jyutsu, littéralement « l'Art du Créateur à travers l'Homme de Connaissance et de Compassion » est un art millénaire d'énergétique japonaise qui repose sur une connaissance approfondie des circuits de l'énergie vitale et de la manière de les harmoniser. C'est un art doux du toucher sur l'autre ou sur soi-même qui ne nécessite ni massage ni manipulation et qui agit puissamment à tous les niveaux par simple contact des doigts par-dessus les habits. Utilisé régulièrement, il favorise la connaissance de soi et permet de contribuer activement à son équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui ont envie d'être bien et offre l'occasion de faire l'expérience directe de cette pratique sur soi-même et de ces effets concrets de transformation. Durant ces cinq jours, chacun sera guidé pour apprendre progressivement à poser les mains sur soi aux endroits appropriés et ainsi découvrir et répéter les enchaînements de base afin qu'ils puissent être intégrés dans le quotidien de qui le souhaitera à l'issue du stage. Ces cinq jours permettront de découvrir aussi les fondements énergétiques de cette pratique mais surtout l'Esprit derrière les gestes.

**MARIE RAVET**, passionnée par l'être humain et la conscience, pratique Zazen depuis 1995. Elle a acquis une expérience professionnelle de plus de trente ans dans le domaine de l'écoute et du toucher et se consacre exclusivement à la pratique du Jin Shin Jyutsu depuis 2010. Habilitée par Jin Shin Jyutsu International Inc., elle enseigne « l'aide à soi-même » et reçoit en séances individuelles à Génissac, entre Libourne et Bordeaux.

## Rythme, souffle, harmonie

Pouvoir harmoniser le souffle avec son tempo naturel, acquérir des clés qui permettront de débloquent certaines zones du corps (blocages émotionnels) avec les rythmes, le souffle et la voix, voilà ce qui vous sera proposé pendant cet atelier : éveiller un nouveau mode de perception ! Entrer en contact avec ses propres ressources et le partager ; découvrir ses propres harmoniques vocales et communiquer avec la nature, sa propre nature... Utiliser le cadre naturel, le ruisseau, la forêt, le vent, l'écho des montagnes... pour mieux pénétrer le monde des harmoniques qui existe partout autour de nous ! S'amuser avec différentes modulations de la voix aussi bien au niveau rythmique qu'harmonique ! Développer son oreille musicale et sa perception sensorielle et, pour ceux qui chantent déjà, enrichir le timbre de la voix !



**MARTIN DUBOIS** est musicien professionnel (percussions, batterie, flûtes, chant), auteur-compositeur et enseignant. Il commence la batterie à l'âge de 9 ans au conservatoire. Il rentre par la suite au CIM, école de jazz à Paris 18e. Il apprend beaucoup au contact des professionnels en Masterclass, comme P. Sery, M. Samba, A. Acuna, T. Puentes, L. Winsberg, A. Emler, C. Legrand. En 2008, il rencontre Tserendavaa, l'un des quatre plus grands maîtres actuels de chant diphonique mongol, qui l'initie à cette technique vocale si singulière.

## Clown

Le clown... voyageur... funambule... décalé... sensible... fantaisiste... primitif... Et toi ? L'expérience est au cœur du stage, en gardant l'esprit du joueur, du « c'est pas grave », et en abordant le clown par l'acte de présence, d'être là avec tout le paquet d'émotions, de pulsions, d'envies, de peurs, de trouilles, de rires, de tendresses et de rien. Nous alternerons des temps d'échauffement, des passages en solo et des improvisations collectives. Les axes de l'expérience sont : la conscience du dedans et du dehors, la maison du clown (respiration, imaginaire, mémoire, sensations), l'autonomie et la prise de risque.

Le stage s'adresse à toute personne en quête d'humanité, d'humilité, de sensations et de jeu. Le clown que je pratique est de la famille de ceux qui dévoilent leur étrangeté, de ceux qui témoignent de leur présence au monde et de ceux qui ont un petit grain de folie dans leur tas de sable !

**MARTHE OMÉ**, artiste poète et clown, vit en Cévennes, écrit et partage sa passion du clown et de l'écriture avec différents publics. Elle est formée aux pratiques vocales, théâtrales et à l'art clownesque. Dans sa démarche, le lieu commun du zen et du clown, c'est Etre.



## Les 34 sons du zen

Au fil du temps, la voie du Bouddha s'est développée à travers diverses formes. Dans la tradition zen soto, celles-ci sont toutes mises au service de la réalisation spirituelle. Ainsi la vie des dojos, des temples et des monastères est-elle notamment rythmée par des sons codifiés qui sont chaque fois l'occasion d'une expérience concrète, tant pour la personne qui les produit que pour celle qui les entend. Dans cet atelier, vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à la pratique de ces sons : le bois, le métal, le tambour, le mokugyo, les divers gongs et cloches, sans oublier le chant des sutras. Vous mettrez en pratique les enseignements en encadrant la session de L'esprit du geste tout au long de la journée. De quoi ensuite en faire profiter votre groupe de zazen en fonction du lieu et de la demande !

**MICHEL JIGEN FABRA** est moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech. En 2002, il a créé le dojo de Carpentras et l'a dirigé pendant sept ans, avant de se rendre au temple zen de la Gendronnière, où il a occupé les fonctions de shuso et d'ino (responsable des sons) pendant cinq ans. En août 2014, il a reçu la transmission (shiho) de maître Yuno Rech. Il est actuellement responsable de l'enseignement au dojo d'Aix-en-Provence.

## Magie

La magie d'un tour réveille la part d'enfance du spectateur qui le regarde. Dans un art où tout n'est qu'illusion, le magicien expose son savoir sans rien livrer des ses secrets. Mais, pour le transmettre, les secrets doivent être dévoilés, les techniques explicitées et répétées ! Il s'agit alors de mimer le réel dans toute son apparence et, en alliant l'acte à la parole, de créer l'illusion. Durant l'atelier, vous serez initié à l'univers du magicien : celui-là même qui emporte l'esprit du public dans le rêve. Nous découvrirons ensemble de nombreuses « routines » (tours de magie) qui vous permettront d'animer de façon conviviale les moments de partage avec votre famille et vos amis ; les techniques fondamentales de la manipulation des cartes et des pièces ; la mise en place scénique de tours de magie auxquels le public assiste de très près (close up) ; les moyens disponibles pour détourner l'attention du public, condition essentielle à la réussite d'un tour.

**XAVIER VOIRIN** est éducateur spécialisé depuis plus de vingt ans dans des structures sociales et médico-sociales. Par ailleurs, passionné d'échecs depuis toujours, il enseigne la pratique de ce jeu à des jeunes en milieu scolaire.



## Cuisine zan shin

La pratique de zan shin, littéralement « l'esprit du geste », s'applique à l'art de la cuisine dans le soin apporté au choix des aliments, à la manière de les préparer ou de les conserver. L'état d'esprit du tenzo, du cuisinier, est également important, car il a la responsabilité d'offrir une nourriture saine et appropriée à ses convives tout en respectant la saison, la nature et ce qu'elle a à nous offrir. En cette période automnale, où la nature nous contente de ses couleurs chatoyantes, ce stage sera l'occasion de réaliser de belles cueillettes sauvages des produits environnants (cèpes, châtaignes, herbes aromatiques fraîches et médicinales...) et d'aborder les techniques de conservation, en particulier de mise en bocaux. Nous verrons également quels aliments utiliser pour aider le corps dans cette transition énergétique, par exemple en reconstituant ses défenses immunitaires à l'aide d'épices et d'herbes fraîches. L'enseignement fondamental de cet atelier est de vous apprendre à préparer une alimentation saine, équilibrée et énergétique, à la fois simple et pleine de saveurs et de couleurs.

**GILLES HOEHÉ** est moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech. Tombé dans la marmite dès son plus jeune âge, il est tenzo depuis plusieurs années.

## La voix

(pour manifester la beauté de notre Âme). Notre voix est la parfaite expression de ce que nous sommes, de notre sensibilité, dans toutes nos dimensions (physique, énergétique, émotionnel, psychique...). Dans ses inflexions, notre voix porte nos tensions, nos blocages non résolus mais aussi tout notre potentiel de beauté et de grâce. Travailler sur notre voix, c'est débloquent les zones de souffrances profondes du corps et de l'âme afin de révéler notre potentiel. C'est découvrir au fond de soi, notre être joyeux et authentique. Et bien sûr, apprendre à connaître et ressentir le son de notre voix.

Nos principaux axes de travail :

- Respiration naturelle
- Conscience corporelle et mise à distance du mental
- Placement vocal et résonance
- Chant harmonique, sons curatifs
- Chants traditionnels, mantras.

**SARAH TRUTET**, professeure diplômée en musique et en Art-thérapie propose des ateliers et stages chants ouverts à tous. Elle enseigne également le chant et le piano. Auteur-compositeur, elle fait partie du duo « Crista Galli » et a composé plusieurs CD.

## 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.

**BEPPE MOKUZA SIGNORITTI** est moine zen, disciple de maître Roland Yuno Rech. Depuis une vingtaine d'années, il organise des stages et expositions dans toute l'Europe. [www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it).



## Couture du kesa



Coudre le kesa est la voie du Bouddha, comme zazen. Concentré, instant après instant, sur chaque point en observant sans jugement notre travail, dans le respect de la tradition transmise par maître Deshimaru, nous réalisons point après point, avec patience et détermination, l'assemblage des pièces du kesa dans la joie et la sérénité intérieures. Tous ensemble, dans le silence de notre pratique, inconsciemment, naturellement, automatiquement, nous réalisons notre unité avec toutes choses.

**CATHERINE CORDIER** a été ordonnée nonne zen par maître Deshimaru. Elle pratique et enseigne la couture du kesa depuis de nombreuses années durant les sesshins et les ateliers de la Gendronnière, ainsi que dans les dojos.

## Atelier pour les enfants

**Découverte des arts du spectacle.** Pendant cette session avec les enfants, nous explorerons les mondes du théâtre, de la musique et des sons, tout en nous immergeant dans la nature environnante, au milieu des forêts et des jardins, à l'air libre entre ciel et terre. Alors les jeunes aventuriers, préparez votre trousseau soigneusement : vous de pluie et imperméables indispensables ! Un petit spectacle sera présenté aux participants des autres ateliers à la fin de l'esprit du geste. **Afin d'avoir un groupe homogène et équilibré, nous demandons aux parents d'inscrire leurs enfants à partir de l'âge de huit ans.**

**MAGALI NAAS**, après avoir fait sa scolarité à l'école Steiner de Strasbourg, Magali Naas a continué ses études aux Etats-Unis où elle a obtenu son Bachelor of Fine Arts en théâtre. Elle a joué dans plus d'une vingtaine de pièces de théâtre et a enseigné en français et en anglais à tous les publics, de la petite enfance aux adultes handicapés en passant par les jeunes en difficulté.

