

L'Enseignant

Beppe Mokuza Signoritti, maître de Sumi-e et Zen. Il est le fondateur de l'Ecole. Depuis plus de trente ans, il se consacre à ces pratiques avec engagement et constance. Il transmet ses enseignements dans le cadre de stages, démonstrations et conférences dans toute l'Europe.

L'Ecole Internationale de Sumi-e

Ce stage est organisé par l'Ecole. Elle propose un cursus de 4 ans, qui est basé sur un programme de pratique approfondie des "Quatre Nobles" : bambou, orchidée, prunier, chrysanthème. La pratique est éclairée par un cycle de cours théoriques.
www.ecole.sumi-e.fr



Informations & Inscription



Ariane Eigen Mercier Centre Zen de Lanau
+39 380.7841180 15260 Neuvéglise
ariane@sumi-e.fr Cantal - France

*Le nombre de places étant limité,
veuillez vous inscrire dès que possible.*

Apporter

- draps et taie d'oreiller. *Sur place: 10€*
- une paire de chaussons
- des vêtements amples et de couleur sombre et un zafu (coussin) pour la méditation
- un bol avec une serviette pour l'envelopper, une petite serviette blanche pour le nettoyer et une cuillère pour les repas

Samu

Lors du stage, les participants ont la possibilité de contribuer à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples ('samu' en japonais) telles que la vaisselle, le ménage, la coupe des légumes, etc. Ce travail bénévole est fait avec énergie dans un esprit de don et de concentration.

Politique d'annulation

L'inscription est définitivement acquise au versement du solde, au plus tard 30 jours avant le début du stage. Toutes les sommes versées seront remboursées si le stage ne peut pas avoir lieu à cause des restrictions liées au covid-19.

L'Ecole Internationale
de Sumi-e présente:



Stage

Peinture Sumi-e & Méditation Zen

mardi 24 - dimanche 29 août 2021

Centre Zen de Lanau (Cantal)

www.sumi-e.fr

Peinture Sumi-e

Sumi signifie encre noire, *e* signifie peinture. Cette méthode de peinture fut introduite au Japon par des moines zen il y a environ huit siècles. Les élèves travaillent tous ensemble en harmonie, dans une atmosphère calme et silencieuse. Il ne s'agit pas d'une compétition en vue d'un résultat mais plutôt d'un travail patient pour affiner sa propre sensibilité et créativité.

Méditation zen: zazen

Za signifie être assis, *Zen* signifie méditation, vérité. Dévoiler, par une assise correcte, l'esprit pur et originel qui existe en chacun de nous, souvent obscurci par nos pensées et par les émotions qui nous submergent. Le Zen ne s'oppose à aucune foi ou croyance personnelle. Il nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants.

Programme du stage

Mardi 24 août

15h - 19h Accueil des participants
19h30 Bienvenue
20h Dîner
20h45 Introduction à la méditation Zen-Soto

Mercredi 25 - Samedi 28 août

07h Zazen et cérémonie
9h Petit déjeuner traditionnel zen
9h30 Café
10h Sumi-e
12h30 Déjeuner
15h Sumi-e
18h30 Zazen
20h15 Dîner

Dimanche 29 août

7h Zazen et cérémonie
9h Petit déjeuner traditionnel zen
9h30 Café
10h Sumi-e
12h30 Déjeuner
15h Fin du stage

Le programme ci-dessus pourrait subir des variations.



Tarifs

Frais de participation (à titre de remboursement des dépenses)

- Stage complet: € 520
- Week-end seulement: € 295

Acompte de 160€ demandé à l'inscription.

Sont inclus dans le prix:

- l'hébergement en chambres 2-3 personnes avec douche et toilettes. Option chambre individuelle: +15€/jour (selon disponibilité)
- les repas (petit déjeuner, déjeuner, pause thé/café et dîner) préparés avec des aliments biologiques.
- le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz de différentes tailles, encre et pinceau grand, moyen et petit).
- l'inscription à l'association

Les tarifs ne doivent pas être un obstacle à la pratique. Il est possible de faire une demande de réduction à formuler par écrit.



Centre zen de Lanau

Dédié à la pratique du zen, le centre est situé dans le Cantal (près de Saint-Flour), au bord de la Truyère. Il est confortable, ouvert sur la nature et propice au repos et à la méditation.
www.tenborin.org