

Inscription

S'inscrire par mail à: ariane@sumi-e.fr
Plus d'infos: 06 85 52 08 20 (Alain)
Site: www.sumi-e.fr
www.ecole.sumi-e.fr

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

Informations & Tarifs

Stage du mardi 22 au samedi 26 août
Arrivée lundi 21 août dans l'après-midi

Sesshin du lundi 28 au mercredi 30 août
Arrivée dimanche 27 août dans l'après-midi

	Chambre à 2-3	Chambre solo (selon disponibilité)
Stage de sumi-e	550 €	670 €
Sesshin	140 €	190 €
Stage + sesshin	650 €	830 €

Acompte de 200 € à verser à l'inscription, le solde au plus tard 7 jours avant le début du stage. Paiement par virement bancaire, chèque ou espèces (sur place).

Nuit en plus: 15€

Inclus dans le prix

- hébergement
- repas bio (petit déj, déjeuner, pauses thé, dîner)
- matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz avec support, encre, pinceaux grand, moyen et petit)
- cotisation à "École Internationale de Sumi-e"

Politique d'annulation

En cas d'annulation 15 jours avant le début du stage, l'acompte sera remboursé dans son intégralité. Si le désistement intervient après cette date, le montant sera retenu. Pour tout retrait après le début du stage aucun remboursement ne sera effectué.

Covoiturage

Pour faciliter l'accès au Centre zen, des covoiturages entre participants sont organisés, ainsi qu'une navette depuis la gare de Saint-Flour/Chaudes Aigues.

Conditions d'accès selon les normes sanitaires en vigueur.



L'École Internationale de Sumi-e et
le dojo zen Bodai de Alba (Italie) présentent:

Zen et Sumi-e

**Stage
peinture japonaise &
méditation zen
du 22 au 26 août**

**Sesshin zen
du 28 au 30 août**

Centre zen de Lanau
15260 Neuvéglise (Cantal)

Ouvert à tous
Débutants et confirmés



L' Enseignant

L'enseignement sera donné par **Beppe Mokuza Signoritti**, maître de peinture Sumi-e et moine zen de la tradition du bouddhisme Zen Sôtô. Il est le guide spirituel du Bodai Dojo de Alba (Italie). Depuis plus de trente ans il se consacre à la pratique de la méditation et de la peinture traditionnelle japonaise. La forte énergie et le dynamisme, avec lesquels il mène ses activités, l'amènent à organiser des conférences, des démonstrations et des ateliers intensifs uniques en leur genre, car ils proposent d'expérimenter la résonance entre les pratiques du Zen et du Sumi-e.

L'Ecole Internationale de Sumi-e

L'Ecole propose un cursus professionnalisant en 4 ans, aliant cours théoriques et pratique approfondie des "Quatre Nobles", bambou, orchidée, prunier et chrysanthème.

www.ecole.sumi-e.fr

L'apprentissage de la 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 et y connu un rapide succès car l'expression du réel est réduite à sa forme pure, essentielle. Les élèves travaillent en harmonie, pour affiner leur sensibilité et créativité, 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 et bienveillant envers soi-même.

La pratique assise silencieuse: 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 occulté par nos pensées et nos émotions. Le Zen ne s'oppose à aucune religion ou croyance personnelle. Il nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants. **Les séances de méditation sont facultatives.**



Cette façon de peindre est complète, elle implique tout le corps

Programme du stage de Sumi-e

Arrivée

Lundi 21 août dans l'après-midi.
19h30 Dîner. 20h30 Initiation

Mardi 22 août - Samedi 26 août

7h Zazen et cérémonie
8h30 Petit déjeuner traditionnel zen
9h Café
9h30 Samu
10h30 Sumi-e
12h45 Déjeuner
15h Sumi-e
18h Zazen
19h30 Dîner

Le soir après le dîner, nous proposerons des conférences et des exposés sur la peinture japonaise et chinoise.

Samu

Lors du stage, les participants ont la possibilité de contribuer à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples.

Le programme ci-dessus pourrait subir des variations en fonction des besoins pédagogiques du groupe des participants.



Le centre zen de Lanau

Dédié à la pratique du Zen, le centre est situé dans le Cantal, au bord de la Truyère. Un lieu confortable, ouvert sur la nature et propice au repos et à la méditation.

www.sumi-e.fr

Départ

Dimanche 27 août après le petit déjeuner.

Samedi 26 août après-midi

15h Sumi-e
16h Échanges autour d'un thé
17h Rangements
19h30 Apéritif
20h Dîner festif

Pendant les repas (petit déj. et déjeuner) qui se déroulent en silence, nous récitons également des sutras de la tradition Zen.



Faire une retraite zen

La sesshin ('toucher l'esprit') aura lieu à la suite du stage. Loin de l'agitation et des préoccupations du monde social, c'est un temps privilégié pour pratiquer ensemble, paisiblement, et se recentrer sur soi-même. Les journées sont rythmées par les périodes de zazen, le samu, les ateliers et les repas. Aucune capacité particulière n'est requise. Tout le monde y est le bienvenu!

Arrivée dimanche 27 après-midi. Dîner 19h30.
Départ mercredi 30 après le déjeuner.

