

La Gendronnière

Fondé en 1979 par maître Taisen Deshimaru, le temple zen La Gendronnière est situé dans le Val de Loire, au cœur d'un parc de 100 hectares.

Le parc, les prairies, les étangs, la forêt et les arbres centenaires contribuent à créer une atmosphère à la fois puissante et paisible — un cadre propice à la pratique du zazen, au recueillement, et à l'épanouissement de la créativité.



Accès

En train

Des navettes gratuites sont proposées entre la gare d'Onzain et la Gendronnière. Si vous êtes intéressé, merci de le mentionner dans la rubrique "remarques" au moment de l'inscription.

En voiture

- Autoroute jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire puis direction Montrichard.
- À Candé-sur-Beuvron, traverser le pont, direction Chaumont.
- À 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.
- 215 km de Paris, 60 km d'Orléans, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.

 Coordonnées GPS : Lat 47,479392 et Lng 1,256427

Temple zen La Gendronnière - 41120 Valaire, France

Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86

E-mail : lagendronniere@zen-azi.org



www.zen-azi.org

ÉCOLE ZEN SOTO



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE

FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

L'esprit du geste

2025

Ateliers

du 18 au 22 octobre

Sesshin

du 24 au 26 octobre

Session dirigée par

Emmanuel Ryugaku Risacher

Couture du kesa, Ikebana, Jin Shin Jyutsu, Yoga, Les 34 sons
du zen, Atelier pour les enfants, Sumi-e, Raku - Introduction à
la céramique, Zen shiatsu et do-in, Samu

*Temple Zen
La Gendronnière
41120 Valaire, France*

L'esprit du geste

Être éveillé, être vigilant.

Cette vigilance — du latin *vigilare*, *vigilo*, « je suis éveillé » — incarne l'esprit du zazen et se prolonge naturellement dans la vie quotidienne. Il s'agit de laisser passer les pensées, d'être pleinement présent à chaque instant, dans chaque action.

L'esprit du geste, c'est aussi cesser de discriminer, d'attribuer de l'importance ou de négliger quoi que ce soit. Comprendre qu'il n'existe ni petites ni grandes choses, mais que tout a sa place et mérite notre attention ici et maintenant.

Les ateliers Les ateliers qui vous seront proposés vous inviteront à explorer cet esprit du geste à travers une approche à la fois pédagogique et ludique. Par la pratique, chacun pourra réaliser que cet esprit ne résulte ni d'une technique ni d'une simple activité, mais qu'au-delà des formes, des apparences ou même de leur absence, il peut se révéler dans toutes les situations — qu'elles soient ordinaires ou particulières, grandes ou petites. Car l'esprit du geste, c'est l'esprit même.

**« La vigilance est la voie éternelle ;
La négligence est la voie mortelle. »**

*Comme il est écrit dans le
Dhammapada, les Paroles
du Bouddha :*

***Celui qui est vigilant ne meurt pas ;
Mais celui qui n'est pas présent, pas conscient,
Celui-là est quasiment déjà mort. »***

Zazen au cœur de toute pratique

Le zazen est la méditation assise sans objet, telle qu'elle fut pratiquée par le Bouddha et transmise de génération en génération par une lignée ininterrompue de maîtres.

C'est un recueillement silencieux, une immersion dans la nudité de l'instant présent. Un retour à ce qui est avant même que la pensée ne s'élabore pour tenter de saisir ce qui, simplement, est.

Ce retour ne demande aucun effort : il se manifeste naturellement lorsque l'attention se dépose simplement dans la présence.

Le temps de la méditation échappe alors au temps ordinaire — c'est un retour à la source immobile de notre existence.

Lorsque cette source originelle est reconnue, chaque souffle, chaque geste, chaque mouvement devient l'expression spontanée et lumineuse de la vie elle-même.

La séparation entre sujet et objet s'efface.

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

Enseignement

Emmanuel Ryugaku Risacher

Emmanuel Ryugaku Risacher reçoit les préceptes en 1972, et se fait ordonner moine en 1982 par maître Taisen Deshimaru. Forestier de métier, il est l'un des responsables du temple zen La Gendronnière. En janvier 2000, il quitte les forêts pour devenir permanent au siège de l'AZI à Paris. En novembre 2008, il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura Roshi, à la Gendronnière.



PROGRAMME DE LA SESSION

Arrivée

VENDREDI 17 OCTOBRE dans l'après-midi.

Dîner à 20h30.

Les personnes qui viennent à la Gendronnière pour la première fois sont priées d'arriver avant 18 heures (navette gratuite en gare d'Onzain à 16h30).

Ateliers

du 18 au 22 OCTOBRE

7h00 Zazen

9h30 - 12h00 Ateliers

12h30 Repas

14h30 - 17h00 Ateliers

18h00 Zazen

19h30 Repas

JOUR DE REPOS : le jeudi 23 octobre

Pour les personnes venues uniquement aux ateliers, le départ a lieu le jeudi 23 octobre après le petit déjeuner.



Arrivée de sesshin

JEUDEI 23 OCTOBRE dans l'après-midi,

Dîner à 20h30.

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

Ateliers

Jin Shin Jyutsu :

découvrir, approfondir...et nourrir notre harmonie.



Appelé « art du bonheur », le Jin Shin Jyutsu est une sagesse japonaise millénaire qui utilise des gestes simples et puissants pour transformer la vie. Cet atelier vous propose de découvrir ou d'approfondir cette pratique douce du toucher sur soi-même, permettant de mieux s'aider et se connaître.

Durant cinq jours, vous apprendrez à libérer les tensions physiques, émotionnelles et mentales, et à rétablir un équilibre harmonieux

adapté à vos besoins. Le contenu de l'atelier, toujours renouvelé, s'adapte aux participants pour offrir un véritable soutien au quotidien.

Marie Ravet pratique zazen depuis 1995. Praticienne et enseignante habilitée, elle se consacre depuis 2009 à la transmission du Jin Shin Jyutsu, qu'elle enseigne à Paris et ailleurs. Forte de plus de 40 ans d'expérience dans l'écoute, le toucher et la relation d'aide, elle reçoit en séances individuelles à Paris, Libourne et Quimper, et partage l'« Aide à Soi-Même » avec une approche sensible, expérimentée et profondément humaine.

Raku



Venez découvrir ou approfondir votre lien avec l'argile en façonnant, décorant et expérimentant la cuisson raku, une technique japonaise née de la cérémonie du thé et du zen. Alliant rapidité, maîtrise et lâcher-prise, elle invite à la concentration pour créer des poteries uniques et simples. Inspirés par la nature, nous pratiquerons dans la joie et la vigilance de l'esprit du geste. Le 5^e jour, le feu révélera vos créations.

Cécile Bardenet est nonne zen et céramiste dans l'Est de la France. Elle allie tradition et création contemporaine en façonnant des objets utilitaires ancrés dans une pratique artisanale où se rencontrent l'Homme et la nature. Ancienne résidente du temple de la Gendronnière, elle suit la voie du zen depuis de nombreuses années, mêlant dans son quotidien zazen, geste juste et travail de la terre.

Atelier pour les enfants



Les contes et paraboles offrent une approche ludique et vivante du bouddhisme, souvent pleine d'humour en reprenant les situations de la vie quotidienne. Parfaitement adaptés aux enfants, ils seront cette année le point de départ d'un atelier théâtre. Ensemble, les enfants exploreront plusieurs histoires, apprendront à les mettre en scène, puis les présenteront en spectacle à la fin de la session.

Magali Naas est professeur de théâtre depuis 2005. Formée à l'école Steiner et au conservatoire aux États-Unis, elle a développé une palette artistique riche qu'elle met au service de son enseignement et de son art.

Yoga



Cet atelier s'adresse particulièrement aux pratiquants du zen et propose des asanas pour préparer le corps aux longues périodes d'assise, ainsi que des exercices pour se détendre. Ils sont une aide à la pratique du Dharma en renforçant le corps et la confiance en soi. La respiration (pranayama) sera au cœur des enseignements, pour mieux prendre conscience de la capacité de nos poumons. Un temps de partage quotidien permettra à chacun d'exprimer ses besoins et de recevoir le soutien du groupe.

Yorgos Fokiano pratique le hatha yoga depuis plus de vingt ans et enseigne en Allemagne, Grèce et ailleurs. Formé par Cyndi Lee à New York, il a approfondi ses connaissances auprès de maîtres en Inde, Allemagne et États-Unis. Depuis 2011, il pratique le zen Sôtô, qui a profondément transformé sa vie et influencé sa manière d'enseigner le yoga, mêlant ainsi zazen et mouvement dans une approche harmonieuse et consciente.

Couture du kesa



Coudre le kesa est la voie du Bouddha, comme zazen. Concentrés, instant après instant, sur chaque point, nous observons notre travail sans jugement, respectant la tradition de maître Deshimaru. Avec patience et détermination, nous assemblons les pièces du kesa dans la joie et la sérénité. Ensemble, dans le silence, nous réalisons naturellement notre unité avec toutes choses.

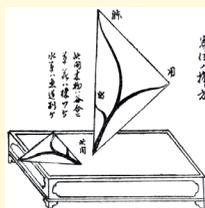
Huguette Moku Myo Siréjol pratique le zen depuis 1985 au dojo de Toulouse, où elle fut proche disciple de Reikai Vendetti. Ordonnée nonne en 1994 par Kosen Thibaut, elle poursuit depuis l'enseignement de la Voie, guidée depuis 2015 par Maître Roland Yuno Rech, dont elle a reçu la transmission du Dharma en 2022. Elle enseigne zazen, la couture du kesa, et pratique également le do in et le shiatsu, dans un esprit de continuité, de soin et de profonde fidélité à la tradition.

Pratique du samu



Le Samu est une action généreuse essentielle à la vie de la communauté (sangha) et au bon fonctionnement du temple, au bénéfice de tous. Cet engagement permet à ceux qui le souhaitent de contribuer activement à l'organisation de la session, que ce soit par le service, le ménage ou l'entretien du domaine et de la biodiversité. Pour participer, merci de vous inscrire à l'avance en précisant, si possible, vos compétences.

Ikebana



Le kakubana, style traditionnel d'ikebana codifié au XVIII^e siècle, est un support de méditation et une voie spirituelle. Inspiré d'un principe cosmogonique chinois, il repose sur un diagramme mental à imaginer au-dessus du vase pour composer ses bouquets. Pendant cinq jours, vous apprendrez à appliquer ce principe à vos créations et découvrirez aussi l'ikebana moderne. Apportez sécateur et piquefleurs. Une participation pour les fleurs sera demandée.

Nobuko Matsumiya, originaire de Kyôto, est maître d'ikebana (Mishô-Ryû), maître de thé, joueuse de koto et chanteuse. Fondatrice de l'Ensemble Sakura, elle enseignait l'ikebana et le thé à Kyôto avant d'arriver en France en 1987. Pratiquant la voie des fleurs depuis 1970, elle a obtenu son diplôme de professeur en 1973. Son nom d'artiste est Nobuho Shinsô-sai, signifiant « synthèse de la vérité ». Elle reçoit les préceptes en 1994, sous le nom de Reigi (« attitude spirituelle »).

Sumi-e



Introduit au Japon il y a cinq siècles, le sumi-e est un art de la peinture à l'encre noire, où nuances et gestes expriment l'essence des choses. À l'aide d'un pinceau, d'encre, d'eau et de papier de riz, cette pratique mobilise tout le corps dans un acte fluide, au cœur de l'instant présent. Par la répétition du geste, l'attention et une respiration juste, chacun — débutant ou confirmé — peut explorer une voie d'expression artistique simple, profonde et spontanée.

Beppe Mokuza Signoritti, moine zen et disciple de Roland Yuno Rech, pratique le sumi-e depuis plus de vingt ans. Il expose ses œuvres, anime des conférences et fait des démonstrations à travers toute l'Europe. Plus d'infos sur www.sumi-e.it

Zen shiatsu et do-in



Cet atelier propose deux approches complémentaires : le shiatsu, pratique à deux, et le do-in, travail sur soi. Le shiatsu, issu de la médecine traditionnelle chinoise, agit par pressions sur les méridiens pour rééquilibrer l'énergie, détendre les tensions et dynamiser le corps. Vous y apprendrez des katas de base, accessibles à tous. Le do-in associe auto-massage, étirements et mouvements de qi gong, favorisant la circulation de l'énergie et le recentrage. Le shiatsu se pratique habillé (vêtements souples), le toucher est respectueux, attentif et adapté.

Christine Marie Bottin a étudié le japonais et les arts traditionnels, ainsi que la transmission et les pratiques artisanales liées au bouddhisme. Disciple de maître Taisen Deshimaru, elle pratique le zazen depuis 1978 et a été ordonnée nonne en 1981. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai, selon la lignée directe de S. Masunaga, enseignée par K. Sakaki.

