



Parizan Bukkoku Zenji
fondateur Maître Taisen Deshimaru

175 rue de Tolbiac 75013 Paris
01 53 80 21 39
dojozendeparis@gmail.com
www.dojozenparis.com

Les dimanches :

- ▶ 13 septembre
- ▶ 25 octobre
- ▶ 8 novembre
- ▶ 6 décembre 2026
- ▶ 10 janvier
- ▶ 7 février
- ▶ 21 mars 2027

de 14h30 à 18 h
au 2^d étage du DZP

Participation: 51 € à régler à la
réservation. Matériel prêt.
Inscription obligatoire auprès d'Alain
Plaignaud, avec le formulaire en ligne:
<https://ecole.sumi-e.fr/contact/>
Indiquer les dates souhaitées.

ATELIER SUMI-E

Avec Alain Keigyo Plaignaud

Alain Plaignaud pratique la méditation zen depuis 2007 et a rencontré son maître Beppe Mokuza à cette occasion en 2013. Il enseigne le sumi-e (peinture traditionnelle japonaise à l'encre de Chine) et dirige l'Ecole Internationale de Sumi-e, qui forme de futurs enseignants de sumi-e, ainsi que des art-thérapeutes et des artistes au travail de l'encre.



D'origine chinoise, cette méthode de peinture à l'encre de Chine a été introduite au Japon par des moines zen il y a plus de cinq siècles.

On concentre son attention sur le moment présent. On laisse aller ses pensées, on élimine les tensions du corps grâce à une bonne posture et une respiration correcte.

Cette façon de peindre peut révéler la créativité de celui qui la pratique, le rendre plus sensible, plus attentif et plus harmonieux dans l'acceptation de soi, des autres et de ses propres difficultés. L'acquisition de la fluidité du geste permet de produire des motifs (végétaux, rochers, etc.) comme s'ils émanaient de son propre corps.