



## Roland Yuno Rech

Maître zen, il est l'un des principaux artisans du développement du zen en Europe. Il fut ordonné moine en 1974 par Maître Deshimaru et reçu la transmission de Maître Niwa Zenji en 1984. Installé à Nice, il propose des retraites toute l'année en France, à l'étranger et au temple zen de la Gendronnière.



## Beppe Mokuza Signoritti

Moine Zen, disciple de Maître Roland Yuno Rech, responsable du dojo zen de Alba (Italie). Il se consacre au sumi-e et à la pratique de zazen depuis plus de vingt-cinq ans. Il organise des expositions, conférences et démonstrations dans toute l'Europe.

## Informations & Tarif

### Inscriptions auprès de:

Association Zen Bodai Dojo (Alba - Italie)  
par mail: [bepemokuza@sumi-e.it](mailto:bepemokuza@sumi-e.it)  
par téléphone: 0039.3807841180 (Ariane)

**Tarif:** €190 à verser intégralement au moment de l'inscription par virement bancaire.

Sont inclus dans le prix: inscription annuelle au Temple zen "Gyobutsuji"; les repas végétariens (petit déjeuner, déjeuner et dîner); le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz pour oeuvre conclusive, encre et pinceaux de différentes tailles).

### Lieu du Stage :

Temple zen "Gyobutsuji"  
27 Avenue Jean Médecin  
06000 Nice

[www.zen-nice.org](http://www.zen-nice.org)

[www.sumi-e.fr](http://www.sumi-e.fr)

Association Culturelle Zen de Nice

## Stage de Peinture Sumi-e et Méditation Zen

5 - 6 octobre 2019

Dirigé par:

Roland Yuno Rech  
maître Zen

Beppe Mokuza Signoritti  
maître de sumi-e

Lieu du stage:

Temple zen "Gyobutsuji"  
27 Avenue Jean Médecin  
NICE

[www.sumi-e.fr](http://www.sumi-e.fr)

[www.zen-nice.org](http://www.zen-nice.org)



## Peinture Sumi-e

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

Avec un simple pinceau, une barrette d'encre, une pierre et du papier de riz, 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 et le mettre en lien avec la source de la vie qui est en lui.

Les élèves travaillent tous ensemble dans l'harmonie et la concentration, dans une atmosphère calme et silencieuse.

Il n'y a pas de compétition en vue d'un résultat, c'est un travail de patience qui vise à affiner la sensibilité de chacun, pour arriver à une caractéristique définie de son propre mode expressif et à la fluidité du geste, comme si produire une fleur, un rocher, un bambou émanait presque naturellement de notre propre corps.



## Zazen : méditation zen

Shikantaza: rester simplement assis. Toucher, à travers une façon correcte de s'asseoir, la partie spirituelle pure et originaire qui existe en chacun de nous mais qui est souvent voilée par nos pensées et par les vagues d'émotions qui nous perturbent.

"Si vous comprenez que zazen est la grande porte de la loi, vous serez semblables au dragon pénétrant dans l'eau ou au tigre retrouvant ses forêts profondes."

(Maître Dogen, XIII siècle)

Pour plus d'informations sur le zazen [www.zen-nice.org](http://www.zen-nice.org)

## Programme du stage

### Vendredi 4 octobre

18h00 Arrivée

18h30 Introduction à la méditation pour les débutants

19h30 Zazen

### Samedi 5 - Dimanche 6 octobre

07h00 - 08h30 zazen

08h30 - 09h00 guen-mai

09h00 café, thé

10h00 - 12h30 sumi-e

12h45 - 15h00 pause déjeuner

15h00 - 17h30 sumi-e

18h00 - 19h30 zazen

19h45 diner

\* Possibilité de ne participer qu'aux séances de méditation

\* Pour la méditation, il est recommandé de porter des vêtements pratiques et de couleur sombre.

\* Lors du stage, les participants peuvent contribuer activement à son déroulement et à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples (samu en japonais) telles que la vaisselle, la coupe des légumes, etc. Ces activités bénévoles sont faites avec énergie dans un esprit de don et de concentration.

