



# Workshop pittura Sumi-e & meditazione Zen

14 - 22 Novembre 2020

con il maestro Zen & Sumi-e  
Beppe Mokuza Signoritti

Agriostello delle Langhe  
Farigliano (CN)



## Beppe Mokuza Signoritti

Monaco Zen e Maestro di Sumi-e, fondatore e responsabile del dojo zen 'Bodai Dojo' di Alba (CN).

Da trent'anni si dedica alla pratica della pittura sumi-e e della meditazione zen. Organizza workshop, tiene conferenze e dimostrazioni in tutta Europa.



*“Diventare gli “artisti” della nostra vita.”*

## Pittura Sumi-e

*Sumi* significa inchiostro nero,  
*e* significa pittura.

Di origine cinese, fu introdotta in Giappone da monaci Zen otto secoli fa.

Gli allievi lavorano insieme in armonia, in un'atmosfera di calma e silenzio. Non c'è competizione in vista di un risultato ma solo un paziente lavoro di affinamento della propria sensibilità e creatività.

*“Concentrarsi sul momento presente, lasciare scorrere i pensieri,  
sciogliere le tensioni del corpo  
grazie ad una giusta postura e una corretta respirazione.”*



Durante questo workshop, lo studio verterà sui “Quattro Nobili”: bambù, pruno, orchidea e crisantemo. Rappresentano il Ki o l'energia vitale delle 4 stagioni e delle 4 età dell'uomo.

*“Il sumi-e coglie l'essenza della natura”*

## Meditazione zen: Zazen

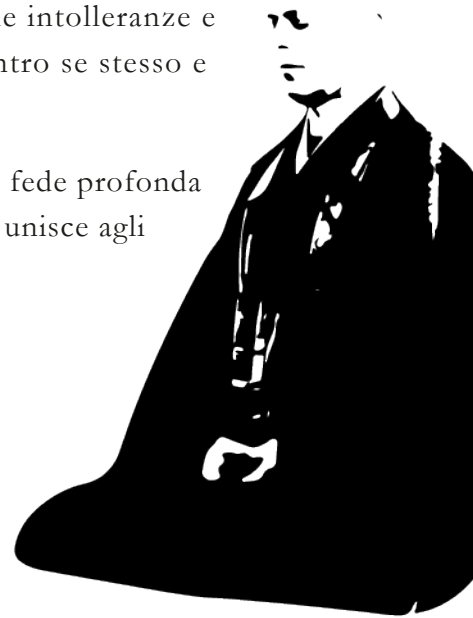
*Za* significa seduti,  
*Zen* significa meditazione, verità.

Toccare, attraverso un corretto modo di sedersi, la parte spirituale pura originaria che esiste in ciascuno di noi, spesso oscurata dai pensieri e dalle tempeste emotive che ci turbano.

Lo Zen non si oppone ad alcuna fede o credo personali.

La pratica regolare dello zazen riconduce ad un migliore equilibrio psico-fisico, rafforza la salute, elimina lo stress e le agitazioni mentali che sono alla base delle intolleranze e dei conflitti umani contro se stesso e contro l'ambiente.

Ci aiuta a ritrovare una fede profonda e naturale in ciò che ci unisce agli altri esseri viventi.



## Programma del workshop

### Arrivo

Venerdì 13 novembre nel pomeriggio.

Servizio navetta disponibile.

Cena alle ore 20:00.

### Orari

07:00 – 08:30 zazen

08:30 – 09:00 pausa caffè

10:00 – 12:30 sumi-e

12.45 – 15:00 pausa pranzo

15:00 – 18:00 sumi-e

18:30 – 20:00 zazen

20:15 cena

### Riposo

Giovedì 19 pomeriggio e venerdì 20.

Le attività riprenderanno venerdì alle ore 18:00.

Possibilità di partecipare solo per il week-end  
(14-15 oppure 21-22 novembre)

## Costi

**Quota di partecipazione** (a titolo di rimborso spese):

- Intero seminario: € 870

- Solo week-end: € 280

**Compresi nel prezzo sono:**

- pernottamento in camere da 2/3 persone con bagno privato (lenzuola e asciugamani forniti)
- i pasti (colazione, pranzo, pausa tè/caffè e cena) preparati con alimenti esclusivamente biologici
- il materiale per la pittura (carta per le esercitazioni, carta di riso in diversi formati, china e pennello grande, medio e piccolo)
- l'iscrizione annua all'associazione Zen "Bodai Dojo"

**Modalità di pagamento**

Anticipo € 250 con saldo all'arrivo.

Per il week end pregasi versare intera somma all'atto dell'iscrizione.

N.B: durante il workshop, gli studenti possono contribuire alla vita comunitaria svolgendo il 'samu' (termine giapponese per definire attività di servizio come lavare i piatti, fare le pulizie, mondare e tagliare le verdure, ecc); tali azioni vengono compiute con energia in uno spirito di dono e concentrazione.

## La location

**Il seminario si svolgerà presso**

Agriostello delle Langhe

Località Spinardi 46/a - Farigliano (CN)

Situato tra le panoramiche colline dell'Alta Langa, l'Agriostello è una 'casa vacanze' che intende offrire un'esperienza di ecoturismo e condivisione. La struttura è completamente nuova e garantisce tutti i comfort di un hotel.

## Contatti & iscrizione

Cell: 328.3863065 (Beppe)

333.1914504 (Alessandro)

e-mail: [beppemokuza@sumi-e.it](mailto:beppemokuza@sumi-e.it)

**Si consiglia di portare**

- un paio di ciabatte
- abiti comodi, preferibilmente di colore scuro per la meditazione
- una ciotola per i pasti di medie dimensioni con tessuto sottile 40x40 cm per avvolgerla ed un cucchiaino.

