

La Scuola Internazionale di Sumi-e  
présente:

Stage de  
peinture Sumi-e &  
méditation Zen

du 20 au 28 novembre 2021

少  
然  
座  


dirigé par le maître Zen & Sumi-e  
Beppe Mokuza Signoritti

Agriostello delle Langhe  
Farigliano (CN)  
Italie



## Beppe Mokuza Signoritti

Moine Zen et maître de Sumi-e. Il est le fondateur et responsable du Dojo Zen 'Bodai Dojo' de Alba (Piémont, Italie).

Depuis trente ans, il se consacre au Sumi-e et à la pratique de la méditation Zen. Il organise des stages, donne des conférences et démonstrations dans toute l'Europe.



*“ Ainsi devenir les “artistes” de notre vie.”*

## 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.

Les élèves travaillent tous ensemble en harmonie, 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 pour affiner sa propre sensibilité et créativité.

*“Se concentrer sur le moment présent, laisser passer les pensées, relâcher les tensions du corps grâce à une posture juste et une respiration correcte.”*



Pendant ce stage, l'étude portera sur les 'Quatre Nobles' : orchidée, bambou, prunier et chrysanthème. Ils représentent le ki ou l'énergie vitale des quatre saisons et des quatre périodes de la vie d'un homme.

*“Le sumi-e recueille l'essence de la nature”*

## Méditation zen: Zazen

*Za* signifie être assis, *Zen* signifie méditation, vérité.

Toucher, à travers une façon correcte de s'asseoir, la partie spirituelle pure qui existe en chacun de nous mais qui est souvent voilée par nos pensées et par les émotions qui nous submergent.

Le Zen ne s'oppose à aucune foi ou croyance personnelle.

La pratique régulière de zazen conduit à un meilleur équilibre psychique et physique, renforce la santé, élimine le stress et les agitations mentales qui sont à la base des intolérances et des conflits humains contre soi-même et contre l'environnement naturel.

Le Zen nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants.



## Programme du stage

### Arrivée

Vendredi 19 novembre.

Un service de navette est disponible.

Le dîner sera servi vers 20h.

### Horaires

07:00 – 08:30 zazen

08:30 – 09:00 pause café

10:00 – 12:30 sumi-e

12.45 – 15:00 déjeuner

15:00 – 18:00 sumi-e

18:30 – 20:00 zazen

20:15 dîner

### Jour de repos

L'après-midi du jeudi 25 et la journée du vendredi 26.

Les activités reprendront vendredi à 18h.

Possibilité de ne participer qu'aux week-end

(20-21 ou 27-28 novembre)

## Tarifs

**Frais de participation** (à titre de remboursement des dépenses)

- Stage complet: € 870

- Week-end seulement: € 280

### Sont inclus dans le prix

- hébergement dans chambres à 2/3 avec salle de bain privée (serviettes de toilette et draps fournis).

- les repas (petit déjeuner, déjeuner, pause thé/café et dîner) préparés exclusivement avec des aliments biologiques.

- le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz de différentes tailles, encre et pinceau grand, moyen et petit).

- inscription annuelle à l'association zen 'Bodai Dojo'.

### Conditions de règlement

Acompte de 250€ à l'inscription, le solde à l'arrivée.

Pour le week-end, prière de régler le montant total à l'inscription.

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

('samu' en japonais) telles que la vaisselle, le ménage, la coupe des légumes, etc.

Ce travail bénévole est fait avec énergie dans un esprit de don et de concentration.

## Lieu du stage

Le stage aura lieu à:

Agriostello delle Langhe

Località Spinardi 46/a - Farigliano (CN)

Situé dans les collines panoramiques de l'Alta Langa, l'Agriostello est une 'maison de vacances' qui propose une expérience d'écotourisme et de partage. La structure est entièrement rénovée et offre tout le confort d'un hôtel.

## Contact & inscription

Tel: +39 380.7841180 (Ariane)

+39 333.1914504 (Alessandro)

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

### Apporter

- une paire de chaussons

- des vêtements amples et de couleur sombre pour la méditation

- un bol (dimension moyenne) pour les repas, un tissu fin 40x40 cm pour l'envelopper et une cuillère

