

## Informations & Inscription

Lieu du stage:  
Maison Saint Maurin  
Route de Jouques  
83560 Rians

Pour plus d'informations:  
Dojo zen d'Aubagne  
Véronique Marre 07.61.70.10.93  
Didier Mangot 06.71.90.76.93  
Pour s'inscrire:  
mail: ariane@sumi-e.fr



*Le nombre de places étant limité,  
veuillez vous inscrire dès que possible.*

### Apporter

- draps, taie d'oreiller, duvet ou couvertures
- paire de chaussons
- tenue ample de couleur sombre pour la méditation
- zafu de méditation (si possible)
- bol, serviette pour l'envelopper, petite serviette blanche, cuillère

### Samu

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



## L'Enseignant

**Beppe Mokuza Signoritti,**  
Maître Zen et maître  
Sumi-e. Fondateur de  
l'Ecole Internationale de  
Sumi-e. Responsable du  
Bodai dojo d'Alba (Italie).  
Se consacre à l'enseignement du Zen et du  
Sumi-e depuis 30 ans. Dirige des stages en  
Italie, France, Pays-Bas, Suisse...



## L'Ecole Internationale de Sumi-e

Propose un cursus professionnalisant en 4 ans,  
alliant cours théoriques et pratique approfondie  
des "Quatre Nobles", bambou, orchidée,  
prunier et chrysanthème.  
[www.ecole.sumi-e.fr](http://www.ecole.sumi-e.fr)




## Conférence à Marseille

'Zen & Sumi-e'

Maître Beppe Mokuza abordera l'unité entre la  
spiritualité et la peinture à l'encre et la façon dont  
ces deux pratiques s'enrichissent l'une l'autre.

**Judi 10 mars à 19h30.**

**Entrée gratuite  
ouvert à tous**

Iokai Shiatsu Association  
 31 rue de Saëns  
13001 Marseille

l'Ecole Internationale de Sumi-e et le  
Dojo Zen d'Aubagne organisent un:



## Stage de Peinture Japonaise Sumi-e & Méditation Zen

**samedi 12 et  
dimanche 13 mars  
2022**

Maison Saint Maurin  
à Rians  
près d'Aix-en-Provence



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



## 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 en harmonie, pour affiner leur sensibilité et créativité, 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 et bienveillant envers soi-même.



## Méditation zen: zazen

*Za* signifie être assis, *Zen* signifie méditation, vérité. Dévoiler, par une assise correcte, l'esprit pur et originel qui existe en chacun de nous, souvent obscurci par nos pensées et par les émotions qui nous submergent.

Le Zen ne s'oppose à aucune foi ou croyance personnelle. Il nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants.

## Programme du stage

### Vendredi 11 mars

15h - 19h Accueil des participants

19h30 Dîner

20h30 Initiation à la méditation zen

### Samedi 12 mars

07h Zazen et cérémonie

9h Petit déjeuner zen

9h30 Café

10h30 Sumi-e

12h45 Déjeuner

15h Sumi-e

18h30 Zazen

20h15 Dîner

### Dimanche 13 mars

7h Zazen et cérémonie

9h Petit déjeuner zen

9h30 Café

10h Sumi-e

12h30 Déjeuner

14h30 Sumi-e

16h30 Échanges autour d'un thé

17h30 Fin du stage



*Le programme ci-dessus pourrait subir des variations.*



## Tarifs

**Frais de participation** (à titre de remboursement des dépenses): 240 € à verser à l'inscription, au plus tard 20 jours avant le début du stage. Somme versée remboursée en cas d'annulation covid-19.

### Sont inclus dans le prix:

- l'hébergement en chambres 2 personnes.

Option chambre individuelle selon disponibilité.

- les repas (petit déjeuner, déjeuner, pause thé et dîner) préparés avec des aliments bio.

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

- l'inscription à l'association "École Internationale de Sumi-e"

*Les tarifs ne doivent pas être un obstacle à la pratique. Il est possible de faire une demande de réduction, à formuler par écrit.*

*conditions d'accès selon normes sanitaires en vigueur*