

La semaine des Doigts d'or offre une possibilité unique de relier pratique du zen et expression artistique en découvrant une technique ou en l'approfondissant. Et c'est, comme le recommande le Bouddha, l'occasion idéale dans le contexte de la Gendronnière de voir, d'observer les attachements, les peurs et les habitudes mentales qui font obstacle à notre propre créativité.

Pratique de la voie du Bouddha

Zazen est la méditation assise sans objet, pratiquée par le Bouddha et transmise à travers le temps par une lignée ininterrompue de maîtres. Elle est le recueillement dans le silence et la nudité de l'instant présent. Le temps de la méditation échappe au temps lui-même car c'est un retour à la source immobile de notre existence. Lorsque la source originelle est vue, chaque respiration, chaque action, chaque mouvement devient spontanément l'expression lumineuse de la vie elle-même, et la dualité entre sujet et objet disparaît.

Pendant les cinq jours des ateliers, zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi.



Ryugaku Emmanuel Risacher

a été ordonné bodhisattva en 1972 et moine en 1980 par maître Deshimaru. En novembre 2008 il reçoit la transmission du Dharma de Genshu Imamura roshi. De 2016 à 2019 il a été responsable du temple de la Gendronnière.



Kosen Françoise Laurent

a été ordonnée nonne en 1976 par maître Deshimaru et a reçu la transmission du Dharma de Kojun Kishigami roshi en 2018.

La Gendronnière

Fondé en 1979 par maître Deshimaru, le temple zen de la Gendronnière est situé dans le Val de Loire, au cœur d'un parc de 80 hectares. Le dojo traditionnel, le château et les bâtiments sont en pleine nature, loin des bruits et des poussières de la civilisation.

Le parc, les prairies, les étangs et la forêt, les arbres séculaires, contribuent à créer une atmosphère forte et sereine, propice à la pratique de zazen, au recueillement et à la créativité.



Accès

Train. Le jour d'arrivée, des voitures viendront, **sur demande**, vous chercher en gare d'Onzain de 15h15 à 15h45. Pour le retour, des voitures vous amèneront en gare d'Onzain.
Voiture. Autoroute A10 jusqu'à Blois, traverser le pont de la Loire, direction Montrichard. A Candé-sur-Beuvron, traverser le pont en direction de Chaumont. A 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte.

Programme de la session

Arrivée
Vendredi 14 février dans l'après-midi.
Dîner à 20h30.

Ateliers du 15 au 19 février 2025

7h00	Zazen
9h30 - 12h00	Ateliers
12h30	Repas
14h30 - 17h00	Ateliers
17h30	Zazen
18h45	Samu
19h30	Buvette
20h00	Repas

Mercredi 19 février au soir : repas-détente suivi d'une soirée où les intervenants présenteront leur travail.

Jeudi 20 février : départ après le petit déjeuner pour les personnes venues uniquement aux ateliers.
Pour ceux qui restent, jour de repos.

Arrivée de sesshin le jeudi 20 février dans l'après-midi, dîner à 20 h 30.
La sesshin se termine le dimanche 23 février après le repas de midi.

Les Doigts d'or 2025 - Bulletin d'inscription

Inscription à renvoyer au temple zen de la Gendronnière – 41120 Valaire
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86 - E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

Ateliers du samedi 15 au mercredi 19 février 2025

Arrivée le vendredi 14 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Sesshin du vendredi 21 au dimanche 23 février 2025

Arrivée le jeudi 20 février dans l'après-midi, dîner à 20h30.

Tarifs ateliers	Chambre à 4 ou 5	Chambre à 2 (selon disponibilité)
Kesa	305 €	382 €
Autres ateliers	392 €	490 €
Tarifs samu	125 €	156 €
Tarifs sesshin	168 €	210 €

Cocher l'hébergement choisi

Chambre à 4 ou 5 Chambre à 2 Chambre 1 personne*

* Chambre 1 personne (selon disponibilité) : + 25 % du tarif chambre à 2.

Apportez draps et taies d'oreiller ou location sur place 10 €.

Cocher l'atelier choisi ou samu

Couture du kesa Calligraphie Sumi-e
 Raku - introduction à la céramique Zen shiatsu et do-in Tai chi chuan
 Yoga Pratique du samu Ikebana

Je souhaite bénéficier de la navette de 15h15 à 15h45 en gare d'Onzain le jour d'arrivée.

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Pays Téléphone

E-mail

Je suis membre de l'AZI (cotisation 2025)
 Je désire être membre de l'AZI (cotisation 2025) 45 € 35 € (tarif réduit)

Règlement à l'inscription ou sur place, par carte bancaire, espèces ou chèque bancaire français à l'ordre de l'AZI.

Les Doigts d'or 2025

Ateliers
15 au 19 février 2025

Sesshin
21 au 23 février 2025

Session dirigée par
Ryugaku Emmanuel Risacher

et
Kosen Françoise Laurent

Couture du kesa
Raku - introduction à la céramique
Yoga
Zen shiatsu et do-in
Calligraphie
Ikebana
Sumi-e
Tai chi chuan
Pratique du samu



Temple zen de la Gendronnière
41120 Valaire
Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86
E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

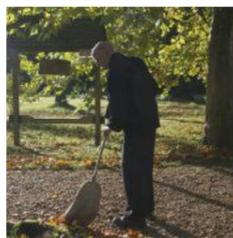
Couture du kesa

Il est traditionnel dans notre pratique zen, de se retrouver pour coudre ensemble le vêtement transmis par le Bouddha Shakyamuni. Cette transmission s'est faite de maître à disciple jusqu'à nous dans un esprit de dépouillement et de foi profonde. On choisit un tissu, on le lave, on le teint ou on choisit une couleur appropriée, on le coupe, on l'assemble selon des règles bien précises. On se concentre sur chaque étape et sur chaque point, avec patience et détermination. Inconsciemment, naturellement et automatiquement cette pratique modifie notre esprit, de nos efforts naît le pur vêtement du Dharma.



Huguette Moku Myo Siréjol pratique au dojo de Toulouse depuis 1985 et enseigne le zen et la couture du kesa depuis de nombreuses années. Elle a reçu la transmission du Dharma (Shiho) de maître Roland Yuno Rech à l'été 2022 au temple de la Gendronnière.

Pratique du samu



Chaque geste de la vie quotidienne est une occasion de pratiquer la Voie. La concentration sur une action unifie le corps et l'esprit, qu'il s'agisse de couper des légumes, préparer ou servir un repas, laver la vaisselle ou nettoyer le sol. C'est aussi une forme de don, action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple, pour le bénéfice de tous.

La sesshin est offerte aux personnes inscrites en samu pendant la session complète.

Raku - Introduction à la céramique

Venez découvrir ou approfondir votre approche de l'argile : façonnez, décidez et expérimentez la cuisson raku ! Originaires du Japon cette technique a été créée pour la cérémonie du thé. Elle est l'un des fruits de la rencontre du zen et de l'artisanat. Rapide elle allie maîtrise et lâcher-prise. Ses modes de façonnage et de cuisson invitent à la concentration et donnent une poterie simple où chaque objet est unique. Le 5e jour les créations seront révélées par le feu.



Tous niveaux. Prévoir un jeans et des chaussures fermées en cuir pour les cuissons. Participation aux frais de l'atelier (argile, émaux, matériel) : 25 €

Nonne zen et céramiste dans l'Est de la France **Cécile Bardenet** allie la tradition au contemporain. Elle fabrique des objets utilitaires en perpétuant les valeurs de cet artisanat où se rencontrent la nature et l'Homme. Elle a résidé à la Gendronnière et pratique la voie du zen depuis de nombreuses années.

Yoga

Le hatha-yoga nous apprend « à écouter et à entendre » ce que nous dit notre corps. Dans cette pratique on a recours : aux postures, qui sollicitent articulations, muscles, ligaments et tendons, améliorent la circulation sanguine, stimulent le système nerveux, assouplissent et fortifient le corps et contribuent au développement des facultés mentales ; aux techniques de respiration, qui libèrent l'énergie et permettent sa libre circulation ; à la relaxation, par des pratiques visant à obtenir une détente totale ; à la méditation, qui unifie le mental et conduit à la paix intérieure. Cet atelier constituera donc l'introduction idéale au zazen, méditation assise sans objet pratiquée matin et soir dans le cadre du temple de la Gendronnière, nous rappelant que l'assise du Bouddha prend ses racines dans cette discipline indienne.

Jean-Pierre Romain a enseigné le hatha-yoga à titre professionnel durant quarante deux ans. Formé par Maud Forget, Ajit Sarkar et Clara Truchot, il a également étudié l'Ashtanga Yoga et la méthode Iyengar. Commencée en 1981 avec Taisen Deshimaru, sa pratique du zen Sōtō a progressivement influencé son enseignement du yoga. Il est devenu au fil du temps moine zen, enseignant, et responsable du Dojo Zen de Paris.



Zen shiatsu et do-in

Les deux techniques seront développées au cours de l'atelier, l'une en shiatsu pour une pratique donneur-receveur constituée d'échanges et l'autre en do-in avec des exercices sur soi-même. Toutes les deux ont pour but de permettre au corps d'exprimer son potentiel énergétique optimal.

Le shiatsu (pression des doigts) est une technique manuelle d'origine japonaise dont les principes fondamentaux s'appuient sur la médecine traditionnelle chinoise. En agissant sur l'ensemble des méridiens, le shiatsu harmonise la circulation du Qi (énergie) dans l'organisme, apaise les tensions et dynamise les zones stagnantes pour rééquilibrer les principales fonctions de l'organisme. L'atelier est axé sur la pratique, vous y apprendrez les katas (postures et gestes de base) pour un shiatsu à la fois tonifiant et relaxant.

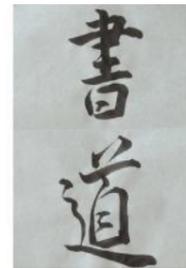
Nous ferons également du do-in : auto-massage et étirements souples, mouvements de qi-gong, aux effets bénéfiques dans la pratique de la méditation et au quotidien. Le shiatsu se pratique habillé (vêtements souples), le toucher est respectueux, attentif et adapté.



Christine Marie Bottin a étudié le japonais et travaillé sur les arts traditionnels, la transmission, les pratiques artistiques et artisanales, le bouddhisme. Disciple de maître Taisen Deshimaru, elle a commencé à pratiquer zazen en 1978 et a été ordonnée nonne en 1981. Depuis 2009, elle étudie et pratique le shiatsu de l'école Iokai enseigné par K. Sakaki (lignée directe de S. Masunaga).

Calligraphie

La calligraphie japonaise ou shōdo, est la voie de l'écriture. C'est une pratique de la concentration dans l'art de tracer. Le souffle passe par le pinceau et l'énergie se développe de l'entrée de trait à sa sortie. Ce stage permet de découvrir les quatre trésors du calligraphe, d'apprendre les sept traits de base et de commencer à travailler la structure de quelques idéogrammes. Ensuite il est possible de travailler la composition et le graphisme des kanjis qui composent un kōan zen.



Vous pouvez apporter votre matériel le cas échéant. Sinon, merci de bien vouloir contacter Claire au 06 74 69 94 07.

Claire Dournier pratique le shōdo depuis 2007, d'abord lors de stages avec Tchieko Imamura puis en pratique régulière auprès d'un maître. Elève de Onuma Nemon aux Beaux-Arts d'Annecy dans les années 90, elle rencontre alors l'esprit de sa Cosmologie à l'influence chinoise. Bodhisattva, elle pratique le zen depuis sept ans.

Ikebana

Un style traditionnel d'ikebana appelé kakubana peut constituer un support de méditation, donc la base d'une voie spirituelle. Ce style a été codifié sous ce nom par Ippo Mishōsai (1761-1824), fondateur de l'école Mishō et part d'un principe cosmogonique chinois représenté par un diagramme. Pour composer un bouquet, il faut se représenter mentalement ce diagramme juste au-dessus du vase.



Au cours des cinq jours du stage, nous développerons ce principe, pour apprendre à l'appliquer à vos oeuvres et vous initier à la voie des fleurs. Nous aborderons aussi l'ikebana moderne.

Chaque participant devra apporter un sécateur et au moins un pique-fleurs. Une participation vous sera demandée pour l'achat des fleurs, mais vous pourrez emporter quelques-uns de vos bouquets en fin de stage.

Nobuko Matsumiya est maître d'ikebana, maître de thé, joueuse de koto, chanteuse, fondatrice et leader d'un groupe folklorique japonais, l'Ensemble Sakura. Originaires de Kyōto, la capitale des arts traditionnels, elle y enseignait l'ikebana et le thé à titre privé avant son arrivée en France, en 1987. Elle est membre de l'École Mishō d'ikebana (Mishō-Ryū), l'une des principales du Japon et a pour maître Seiho Tachibana. Elle pratique la voie des fleurs depuis 1970 et a obtenu son diplôme de professeur en 1973. En 1994, elle a été ordonnée bodhisattva sous le nom de Reigi, en français « attitude spirituelle ».

Sumi-e

Un vieil adage affirme que ceux qui ont baigné dans la peinture vivront plus longtemps, parce que la vie créée par le toucher du pinceau renforce la vie elle-même. Le terme japonais « sumi » signifie encre noire, « e » signifie peinture.

Les participants étudieront le bambou qui représente la flexibilité enracinée dans la force. L'homme, tout comme le bambou, est « vert en toutes saisons », ce qui signifie rester intime et équilibré même au passage des saisons et des phases de la vie. Orchidée, bambou, prunier et chrysanthème représentent le KI ou l'énergie vitale des quatre saisons et sont considérés comme les Quatre Nobles.

Lorsque l'on peint, on ne pense pas à la technique ni au résultat, il n'y a aucun effort conscient pour faire une bonne peinture. Grâce à l'apprentissage de la méthode, à l'attention portée sur la posture du corps et sur la respiration, notre bambou complet prendra forme peu à peu et nous aurons une peinture incontestablement vivante.

Participation aux frais de l'atelier (pinceaux, encre, papier et papier de riz): 25 €

Ariane Eigen Mercier est une nonne zen. A 18 ans elle part vivre en Italie pour apprendre le sumi-e et pratiquer zazen auprès de son maître Beppe Mokuza Signoritti. Après quinze années de formation quotidienne, elle enseigne avec grand plaisir à tous ceux qui souhaitent faire quelques pas sur cette Voie. www.sumi-e.fr



Tai chi chuan



Lenteur, légèreté, douceur : les trois ingrédients qui font de la pratique du Tai chi une école de BIEN-ÊTRE, où douceur, aisance, harmonie associées à la coordination, la fluidité, la grâce, permettent au pratiquant d'installer dans son corps et dans son esprit une sérénité authentique et durable. A l'opposé des pratiques « physiques » intensives qui maquillent temporairement un état de stress par la fatigue, le Tai chi chuan (méditation en mouvement) transforme radicalement et durablement l'Être intérieur par l'unification des opposés qui nous écartèlent. Les rythmes vitaux sont ainsi retrouvés par une gestuelle lente, non traumatisante, procurant une confiance en soi et une plénitude assurée.

Denis Clément étudie le Tai chi chuan depuis de nombreuses années sous différentes formes en particulier le style yang et le style de l'école matsu no ryu dirigé par sensei LAZARD. Denis Clément initie au tai chi chuan depuis trente ans.