

# L'Encre Poétique

## Atelier Zen et sumi-e

Le samedi 3 février 2018 de 8h à 22h  
et le dimanche 4 février 2018 de 8h à 14h

zazen facultatif  
au Dojo Zen de Nîmes



Sumi-e dirigé par Alain Keigyō Plaignaud  
disciple de Beppe Mokuza Signoritti

## Le 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. »

(d'après Beppe Mokuza)



## Alain Plaignaud

Suit depuis 4 ans l'enseignement de Beppe Mokuza, lui-même disciple de Roland Rech.



En savoir plus : <http://encrepoetique.fr>

Le matériel (pinceaux, encre, papier) est fourni.

Les repas sont préparés par le Dojo.

La participation aux frais est de 105 €,  
dont 95 € à l'inscription.

Le Dojo peut héberger pour 7€.

Le Dojo Zen de Nîmes :

19 boulevard Talabot, 30000 Nîmes

Tél. : 06 83 87 05 31

Mail : zen.nimes@gmail.com

<http://www.dojozennimes.org>

Contact : Hélène Briançon

Tel : 07 61 15 40 14