

# Ateliers Sumi-e

Peinture traditionnelle japonaise à l'encre de Chine



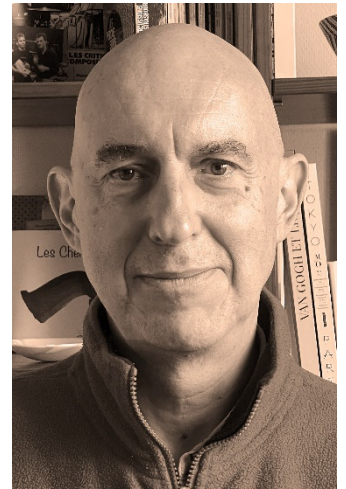
Dojo Zen de Paris  
175 rue de Tolbiac  
Paris 13<sup>e</sup>

Les dimanches 22/09, 06/10, 24/11/2024,  
dates en 2025 à venir.

de 14 h 30 à 18 heures, accueil à 14 heures,  
au réfectoire du 2<sup>e</sup> étage

## Avec Alain Plaignaud

*Alain Plaignaud pratique la méditation zen depuis 2007 et a rencontré son maître Beppe Mokuza à cette occasion en 2013. En 2017, il interrompt sa carrière d'ingénieur pour se consacrer pleinement à la pratique du sumi-e et de la méditation zen. Il enseigne le sumi-e et dirige l'Ecole Internationale de Sumi-e, qui forme de futurs enseignants de sumi-e, ainsi que des artistes au travail de l'encre.*



## Le sumi-e

*D'origine chinoise, cette méthode de peinture à l'encre de Chine 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 la fluidité du geste, comme si produire une fleur, un rocher, un bambou émanait naturellement de notre propre corps.*

**Participation** : 51 € à régler à la réservation, fournitures comprises, matériel prêté

**Inscription obligatoire** auprès d'Alain Plaignaud :

[alain@sumi-e.fr](mailto:alain@sumi-e.fr) – 0685520820 – <https://ecole.sumi-e.fr>