

## L'espace d'un instant

*Le monde dans lequel nous évoluons est agité. L'esprit est soumis au stress, à la compétition et aux objectifs. Le cœur, résidence de la satisfaction et du plaisir immédiat n'est plus nourri que d'illusions.*

*Nous vous proposons un stage hors du temps, loin du tumulte extérieur. Grâce à la rencontre d'une peintre de sumi-e et de calligraphie de renom et d'un professeur d'arts martiaux et d'acupuncture, nous vous proposons dans un cadre propice à ce travail, de découvrir ou redécouvrir la fusion du corps de l'âme et de l'esprit. Au carrefour de la rigueur physique et du geste créateur votre seule pensée sera celle de l'instant. Que vous soyez débutant ou confirmé, vous trouverez ce que vous êtes venus chercher.*

### **Au programme :**

- Calligraphie
- Sumi-e
- Jo-dori (art du bâton)
- Shiatsu

La **calligraphie** envisage l'aspect esthétique de l'écriture japonaise. Sa pratique passe par plusieurs étapes dont un apprentissage soutenu de la conduite du pinceau. Cette pratique permet de satisfaire au plaisir de la découverte des richesses de la culture japonaise, de céder à la fascination et à la beauté des formes tracées tout en bénéficiant d'un équilibre physique et morale dans le seul plaisir du geste.

Le matériel est mis gracieusement à disposition.

La pratique du **sumi-e** propose de faire découvrir le médium à haute transparence qu'est l'encre noire (sumi), catalyseur qui produit l'harmonie. Avec l'apprentissage de cet art du juste nécessaire qui utilise le pinceau non comme un outil mais plutôt comme le prolongement d'un cœur d'enfant, vous trouverez, dans l'instant, le plaisir de tracer des formes sans préoccupation du résultat.

Le matériel est mis gracieusement à disposition.

### **Le Jo-dori**

L'art du bâton développe l'esprit du *Sen no sen* (initiative sur initiative). Permet le travail symétrique et renforce ainsi le cerveau droit moins sollicité dans le monde actuel. Au travers de *kata* (figures avec ou sans partenaires) vous découvrirez des enchaînements qui fluidifient le geste et l'esprit.

### **Le shiatsu**

Connu de tous aujourd'hui, vous découvrirez une vieille technique de massage basée sur les trajets de méridiens. Vous apprendrez à faire un bilan simple et efficace des méridiens qui doivent être travaillés, équilibrer l'esprit et libérer les noeuds.

### **Les professeurs :**

Disciple de grands maîtres japonais, **Manda** enseigne aujourd'hui aussi bien en Europe qu'au Japon où son art et sa pédagogie font autorité ; Spécialiste, l'une des rares sinon la seule en France, de l'art du Haïga, le maître propose un stage de calligraphie et de sumi-e, deux arts qui reposent sur les mêmes techniques et surtout la même philosophie. Manda a publié trois ouvrages de Haïga à consulter sur son site : [www.atelier-manda.fr](http://www.atelier-manda.fr)

**Jean Motte** : 5ème dan aikido. Acupuncteur et directeur de l'école d'acupuncture

Centre Imhotep. Auteur des ouvrages suivants:

Ken jitsu, vers une pratique de l'Aïkido édition Chiron

Les chemins cachés de l'acupuncture éditions Trédaniel

vadé-mecum d'acupuncture traditionnelle éditions Trédaniel

Ling Tchou éditions Centre Imhotep.