

ZEN et ART

Ateliers recherche proposés par *Les Cinq Sens*



ATELIERS RECHERCHE QUATRE SAISONS

Au **Dojo du Kernic**

Invitée : **Laetitia Reboul** de Metaballo Tanz
Danseuse/Praticienne en Arts Somatiques

Parmi les différentes expériences que l'on peut avoir à travers l'enseignement du Bouddhisme Zen dans un monastère au Japon, celle où la méditation est pratiquée en parallèle avec un travail d'expression artistique demeure pour beaucoup la plus riche et la plus marquante.

La calligraphie... la poésie... la flûte Shakuhachi...



Recrée au Dojo du Kernic par *Les Cinq Sens* dans sa proposition **ZEN** et *ART*, cette expérience est menée par **Douglas Klapper**, acupuncteur de tradition japonaise, formé par le grand maître Kôdô Fukushima, à Tokyo.

Les journées commencent au Dojo avec la pratique du Yoga de l'Arbre et de la Montagne, yoga directement issu de l'acupuncture japonaise et qui se lie parfaitement avec la méditation Zen.

Une fois ces bases mises en place, Douglas s'appuie sur son expérience de musicien de jazz pour guider un travail sur l'expression. Les après-midi sont consacrés à une pratique artistique et à l'exploration des questions les plus vitales concernant l'origine de l'élan créatif. Le yoga et la méditation sont mis en ouvrage...

Ateliers recherche

Automne : 27-28-29 octobre 2018

Hiver : 23-24-25 février 2019

Printemps : 13-14-15 avril 2019

Été : 5 jours, dates à définir

Après la pratique du yoga et de la méditation, le groupe se confrontera aux enjeux de rythme dans un morceau de musique, avec une gamme d'instruments de percussion et de polyrythmie. Cela se fera à travers la théorie et la pratique.

Ensuite, Douglas présentera une de ses propres compositions, à partir de laquelle le groupe, guidé par Laetitia, entamera une série d'exercices pour faire pénétrer le rythme dans le corps. Les participants pourront amener leurs propres instruments, et auront la possibilité de les intégrer dans la polyrythmie créée.

L'après-midi sera consacré à la danse et à l'improvisation sous la direction de Laetitia ; le groupe s'ouvrira aux expressions individuelles et nous traiterons avec attention le défi du processus créatif du point de vue de l'intégrité corps/esprit et à partir de l'approfondissement de notre présence, acquis grâce à la méditation.

Tarifs : 1 atelier : 180€ (155€ étudiant.es/petit budget)
3 ateliers : 480€ (420€ étudiant.es/petit budget)

L'atelier intensif d'été : 300€ (275€ étudiant.es/petit budget)

Possibilité de logement, nous contacter.



L'association *Les Cinq Sens* propose une gamme d'activités et d'enseignements autour des différentes traditions qui contribuent à la bonne santé des populations du monde entier. Que ce soit dans le domaine de la danse ou celui des plantes médicinales, voire de la bio-construction, notre démarche est toujours identique : transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Be yourself,

Live your life,

Learn from your mistakes.

Les Cinq Sens

19 Kernic, 29430 Plounevez-Lochrist
+33 2 98 61 81 44 / dojo@cinqsens.org

www.cinqsens.org / Facebook : Les Cinq Sens / Les Cinq Eléments