

ZEN et ART

Workshops proposés par *Les Cinq Sens*



HIVER : 26 > 28 / 01 / 2018
PRINTEMPS: 30 > 1 / 4 / 2018
ETE: 22 > 24 / 6 / 2018

Au **Dojo du Kernic**

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 bien 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...

ZEN et *ART* 2018 :
Musique, Polyrythmie et Improvisation

HIVER : 26, 27 et 28 janvier 2018

PRINTEMPS : 30, 31 mars et 1er avril 2018

ETE : 22, 23 et 24 juin 2018

De 10h à 17h30 le vendredi et de 9h30 à 17h les samedi et dimanche.

Trois workshops de trois jours sont proposés sur le thème **Musique, Polyrythmie et Improvisation.**

Après la matinée dédiée au yoga et à la méditation, le groupe se confrontera aux enjeux du temps, de la pulsation et de la pulsation syncopée 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, sur laquelle le groupe retravaillera ses compréhensions et ses acquis rythmiques.

Les participants sont invités à amener leurs propres instruments, et auront la possibilité de les intégrer dans la polyrythmie créée. Nous incluons volontairement de la voix et du mouvement.

Enfin, le groupe s'ouvrira aux expressions individuelles et Douglas ne manquera pas de parler du processus créatif du point de vu non seulement de l'improvisation Jazz mais aussi du bien-être corporel et de la présence approfondie de l'état méditatif.

Oui, au Dojo nous sommes toujours en lien avec le monastère.

Tarifs (déjeuner végétarien compris) :

165€ le workshop (étudiant/e 150€)

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 Plounévez-Lochrist

+33 2 98 61 81 44 / dojo@cinqsens.org

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