



la **primavera**  
di **Alba** e dei suoi musei

2016

## SEMINARIO DI PITTURA SUMI-E E MEDITAZIONE ZEN

Di origine cinese, questa pratica della **pittura all'inchiostro di china chiamata sumi-e**, è stata introdotta in Giappone da monaci Zen, più di cinque secoli fa. Con un semplice pennello, una tavoletta di china, una pietra e un foglio di carta di riso, concentrando l'attenzione sul momento presente, lasciando scorrere i pensieri, sciogliendo le tensioni del corpo mediante una giusta postura e una corretta respirazione, questo modo di dipingere può risvegliare in colui che la pratica la creatività, rendendolo più sensibile, attento armonioso nell'accettare se stesso, gli altri e le proprie difficoltà, più recettivo e in contatto con la fonte della vita stessa che è in lui. Gli allievi lavorano tutti insieme, in un'atmosfera di calma, silenzio e concentrazione naturale, in armonia. Non c'è competizione in vista di un risultato ma solo un paziente lavoro di affinamento della propria sensibilità per arrivare ad una definita caratteristica del proprio segno espressivo ed alla fluidità del gesto, quasi come fosse l'emanazione naturale del nostro stesso corpo a produrre un fiore, una roccia, un bambù.

### PROGRAMMA

**dal 2 al 10 aprile**

"LA DANZA DEL PENNELLO" seminario di pittura sumi-e  
Presso DOJO ZEN "BODAI DOJO" Via Fratelli Ambrogio, 25

**INGRESSO** SU PRENOTAZIONE PER I CORSI

**Ulteriori informazioni** [www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)

328 3863065 (Beppe) 333 1914504 (Alessandro)

