

# Atelier du souffle et du regard

## Le jardin regardé, le jardin respiré, le jardin intérieur

Domaine Saint Laurent, du 19-20-21 mai 2017  
avec Régine Graille et Jean-Marie Manet

Ouvrir un espace intérieur dans le silence,  
S'émerveiller du vert neuf de ce printemps,  
Trouver le chemin de l'audace créatrice.

*« Le plus important est de savoir vénérer. »  
Shi Tao. Propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère.*

*« La couleur participe à la vie et donne de la joie.  
Tout ce qui est vivant aspire à la couleur. » Goethe.*

Le Qi Gong comme la Peinture sont un temps d'arrêt, une qualité de présence intime et reliée qui laisse passer l'Esprit. Dépassant les contours du visible, l'un et l'autre s'accordent à cette respiration silencieuse de la nature, des arbres, de l'eau, pour se laisser envahir par l'émerveillement.

Cette disposition du cœur tranquille est le fondement de l'ajustement corporel. Par l'écoute, l'équilibre, l'ouverture des tissus et le placement de la voix, il délivre la mémoire, harmonise le souffle énergétique et libère la créativité.

Cet état contemplatif est également le commencement propice au travail de peinture. Loin des désirs de bien faire ou de faire joli, Il s'agit de laisser émerger par les mains, une image, telle une offrande, et donner un goût d'éternité à l'éphémère.

La pratique de ces arts intimes nous invite à plonger, à mourir à ce que l'on sait, pour renaître dans un flux neuf du cœur intuitif.

**Programme** : Méditation – Qi Gong de verticalité intérieure – Qi Gong de la mémoire embryonnaire – Tai Ji Chuan – Travail Vocal – Atelier de fabrication de la peinture à l'oeuf – Peinture méditative – Techniques mixtes – Tempéra à l'œuf – Encres.

**Régine Graille** est peintre. Professeur d'Arts Appliqués dans l'enseignement supérieur depuis quarante ans, elle est l'initiatrice des formations « Diplôme des Métiers d'Arts – Costumiers – Réalisateurs » en France. Elle a approfondi la symbolique pendant de très nombreuses années et effectué plusieurs voyages d'étude en Egypte.

**Jean-Marie Manet**. Formé depuis plus de 20 ans aux arts énergétiques ( Qi gong, Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang, Calligraphie, Placement de la Voix) notamment auprès de Kar Fung Wu. Cela l'a conduit naturellement à développer la voie du travail vocal et des pédagogies actives (Kodaly, Dalcroze). Il enseigne ces disciplines à Paris.

**Lieu** : Domaine Saint Laurent (<http://domainsaintlaurent.fr>). Géré en Biodynamie, c'est également un centre de formation. ( qui de plus nous fournira ses bons légumes ! )

**Dates** : 19-20-21 mai. **Accueil** jeudi 18 à partir de 18h. **Départ** dimanche 21 à 17h.

**Prix** : Hébergement et enseignement : 360 €. Comprenant les encres et les pigments. Apportez vos pinceaux et un carnet de papier Arches 26 x 36 cm en 300 gr.

**Inscription** : Envoyez coordonnées et chèque d'arrhes (120€, à l'ordre de 'La Beauté du Geste') à Alice Poizat, 18, rue Vulpian, 75013 Paris. **Renseignements** : 06 79 85 51 81

**Accès** : Car Buscéphale à Macon et Macon TGV pour Cluny-Ville où nous viendrons vous chercher. (Paris : TGV à 16h45 → Macon Loché : 18h20. Car à 18h34 → Cluny-Ville : 18h54)