



ASSOCIATION ZEN
INTERNATIONALE

FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Arts et Santé

Du 11 au 19 avril 2026

April 11 to 19, 2026

Ateliers (11-15 avril) & Sesshin (17-19 avril)

Workshop (April 11-15) & Sesshin (April 17-19)

Session traduite en anglais | Session translated in English

dirigée par / led by

Simone Jikō Wolf

Calligraphie, sumi-e, shakyo /

Zen Calligraphy, sumi-e, shakyo

Eveil à la création / Awakening to creation

Récitation des sutra / Sutra recitation

Couture du kesa / Kesa sewing

Tai chi chuan

Yoga

Samu

Temple zen de la Gendronnière | 41120 Valaire, France

Arts et Santé

Arts and Health

Zazen est la posture d'éveil transmise depuis Bouddha Shakyamuni à travers le temps par une lignée ininterrompue de bouddhas et de patriarches.

Ce « simplement s'asseoir » (shikantaza), sans but et sans objet, permet à nos pensées de s'unir à notre souffle. Ainsi l'esprit ne s'appuie sur rien, il redresse le corps de l'être humain. Tout devient présence, expression lumineuse de la vie elle-même.

Le corps et l'esprit en unité permettent d'ajuster naturellement chacune de nos actions à toutes les formes de notre vie quotidienne.

Marcher est aussi le Zen, s'asseoir est aussi le Zen. Que l'on parle ou que l'on soit silencieux, que l'on bouge ou que l'on soit immobile, le corps demeure toujours en paix.

Pendant cette session « Arts et Santé », zazen sera pratiqué le matin et en fin d'après-midi. Il sera le retour à la source silencieuse de notre créativité profonde, le retour à notre santé véritable, ce que maître Taisen Deshimaru appelait le « retour à la condition normale ».

Zazen is the posture of awakening passed down from Buddha Shakyamuni through the ages by an unbroken lineage of Buddhas and patriarchs. This 'simply sitting' (shikantaza), without purpose or object, allows our thoughts to unite with our breath. In this way, the spirit is supported by nothing, and straightens the human body. Everything becomes presence, the luminous expression of life itself.

Body and mind in unity allow us to naturally adjust each of our actions to all the forms of our daily life.

Walking is also Zen, sitting is also Zen. Whether we speak or are silent, whether we move or are still, the body always remains at peace.

During this 'Arts and Health' session, zazen will be practised in the morning and late afternoon. It will be the return to the silent source of our true creativity, the return to our true health, what Master Taisen Deshimaru called the 'return to the normal condition'.

« Même si on se trouve face à une épée, l'esprit demeure tranquille.

Même si on se trouve face au poison, l'esprit demeure imperturbable. »

Shōdōka

«Even when faced with a sword, the mind remains calm. Even when faced with poison, the spirit remains unperturbed.»

Shōdōka

Le temple zen de la Gendronnière

La Gendronnière Zen Temple

Fondé par maître Taisen Deshimaru en 1979, il est le premier temple zen Sōtō en Europe. Il est situé dans le Val-de-Loire, près de Blois, au cœur d'un grand parc. Le silence qui y règne participe à l'atmosphère forte et sereine propice à la pratique de zazen.

Founded by Master Taisen Deshimaru in 1979, it is the first Soto Zen temple in Europe. It is situated in the Loire valley, near Blois, at the centre of a great park. The silence of the site contributes to the strong and serene atmosphere ideal to the practice of zazen.



Enseignement / Teaching

Simone Jikō Wolf

Disciple de maître Taisen Deshimaru, Simone Jikō Wolf est abbesse du temple de Kōsetsu-ji, en Suisse. Elle enseigne régulièrement au temple de la Gendronnière, dont elle a été abbesse en 2017 et 2018, et dirige des sesshin en Suisse et en Europe. Dans le fonctionnement de l'Association Zen Internationale, elle s'engage activement en tant que présidente déléguée et membre du Conseil spirituel.

A disciple of master Taisen Deshimaru, Simone Jikō Wolf is abbess of the Kōsetsu-ji temple in Switzerland. She teaches regularly at the Gendronnière temple, where she was abbess in 2017 and 2018, and leads sesshins in Switzerland and Europe. She is actively involved in the International Zen Association as delegate president and member of the Spiritual Council.

Programme de la session / Session Programme

Ateliers

Du samedi 11 au mercredi 15 avril (5 jours complets). Arrivée : vendredi 10 avril en fin d'après-midi, repas à 20h30; Départ : le jeudi 16 avril après le petit-déjeuner.

Les matins : zazen/cérémonie/genmai, puis ateliers. Repas à 12h30.

Les après-midis : Ateliers, puis zazen et repas.

Chaque soir après le repas : une conférence ou une présentation d'un atelier.

Le mercredi 15 avril : exposition des œuvres et repas festif.

Sesshin (deux jours et demi)

Du vendredi 17 au dimanche 19 avril.

Arrivée : jeudi 16 avril en fin d'après-midi, repas à 20h30. **Départ :** dimanche 19 avril après le déjeuner.

Workshops

From Saturday April 11 to Wednesday April 15 (5 full days). Arrival: Friday April 10 late afternoon, dinner at 8:30pm. Departure: Thursday April 16 after breakfast.

Mornings: zazen/ceremony/genmai, then workshops. Lunch at 12:30.

Afternoons: Workshops, then zazen and meal.

Each evening after dinner: a lecture or workshop presentation.

Wednesday April 15: exhibition of works and festive meal.

Sesshin (2,5 days)

From Friday April 17 to Sunday April 19.

Arrival: Thursday April 16 late afternoon, dinner at 8:30pm. Departure: Sunday April 19 after lunch.

Découverte et approfondissement de la calligraphie zen et du sumi-e / Discover and study of Zen calligraphy and sumi-e

Sensei Deshimaru nous a légué de nombreuses calligraphies et sumi-e pour étayer son enseignement : celles-ci sont de bonnes inspirations pour étudier.

Venez essayer , même si vous vous sentez gauche et maladroit. Du shakyo* vous sera également proposé et des promenades-croquis dans la forêt . La liste du matériel nécessaire est sur demande.

* recopier les sutras. Ces petites calligraphies sont ensuite offertes ;

Ines Doshin Igelnick, disciple de maître Jikō Simone Wolf, partage l'étude de cet art dans des ateliers en France et à l'étranger. Elle expose aussi dans des galeries et lieux culturels et réalise des performances de grand pinceau pour tout public.



Sensei Deshimaru left us many calligraphies and sumi-e paintings to support his teaching: these are good sources of inspiration for study. Come and try it, even if you feel clumsy and awkward. Shakyo will also be offered, as well as sketching walks in the forest.*

The list of necessary materials is available on request.

**copy the sutras. These small calligraphic works are then offered as gifts;*

Ines Doshin Igelnick, a disciple of master Jikō Simone Wolf, shares the study of this art in workshops in France and abroad. She also exhibits in galleries and cultural venues and produces large brush performances for all audiences.

Récitation des sutras / Sutra recitation



Si zazen est le cœur de notre pratique, il ne peut se passer des cérémonies où les sutras, qui sont l'expression de l'éveil du Bouddha Shakyamuni, sont récités. Les paroles et les gestes accomplis durant les cérémonies sont dédiés au Bouddha et aux patriarches ainsi qu'à toute l'humanité. C'est l'expression même du don de notre pratique de l'Éveil (Dâna Pâramitâ - la première vertu), où sagesse et compassion ne sont pas séparées.

Les sutras sont récités matin, midi et soir dans les dojos et les temples.



La nonne **Dōkō Magali Holzhauer** a été formée au Nisodo durant deux ans et pratique depuis plus de vingt-cinq ans avec son maître Jikō Simone Wolf au temple de Kōsetsu-ji.

If zazen is the heart of our practice, it cannot do without the ceremonies in which the sutras, which are the expression of Shakyamuni Buddha's awakening, are recited. The words and gestures performed during the ceremonies are dedicated to the Buddha and the patriarchs, as well as to all humanity. This is the very expression of the gift of our practice of Awakening (Dâna Pâramitâ - the first virtue), where wisdom and compassion are not separated.

The sutras are recited morning and evening in dojos and temples.

The nun **Dōkō Magali Holzhauer** was trained in Nisodo for two years and has been practising for more than twentyfive years with her master Jikō Simone Wolf at the Kōsetsu-ji temple.



Couture du kesa / Kesa sewing



Coudre le kesa, c'est confectionner le vêtement du Bouddha suivant la méthode transmise depuis Shakyamuni. Abandonnant tout désir de décoration ou d'innovation personnelle, on se concentre sur chaque étape et sur chaque point, avec patience et détermination.

Inconsciemment, naturellement et automatiquement cette pratique modifie notre esprit. De nos efforts naît le pur vêtement du Dharma et nous réalisons la plus haute dimension de la créativité.

Françoise Kosen Laurent pratique et enseigne depuis de nombreuses années la couture du kesa selon la méthode transmise par maître Kodo Sawaki. Elle intervient dans des dojos et des sesshins, et plus particulièrement à la Gendronnière. Dans cet atelier, elle sera assistée par **Esther Gyokusan Gerber**, disciple de Jikō Simone Wolf.

Sewing the kesa is crafting the Buddha's garment according to the method transmitted since Shakyamuni. By letting go of any desire for decoration or personal innovation, one focuses on each step and each stitch with patience and determination.

Unconsciously, naturally, and automatically, this practice transforms our mind. From our efforts emerges the pure garment of the Dharma, and we realize the highest dimension of creativity.

Françoise Kosen Laurent has been practicing and teaching kesa sewing for many years, following the method transmitted by Master Kodo Sawaki. She conducts workshops in dojos and during sesshins, particularly at La Gendronnière. In this workshop, she will be assisted by **Esther Gyokusan Gerber**, a disciple of Jikō Simone Wolf.



Eveil à la création / Awakening to creation

L'atelier "Eveil à la création" est conçu pour offrir aux participants une série de techniques surréalistes qui aident à produire des images sans trop de contrôle rationnel. Nous verrons des images naître et jouerons ensemble pour en construire de nouvelles. Chacun aura l'occasion d'explorer une variété de matériaux et de techniques artistiques dans un environnement sans jugement où l'accent est mis sur le processus plutôt que sur le produit final. Chaque jour de l'atelier, un espace sera consacré au partage et à l'approfondissement de l'expérience.



Reiren Ulrike Weiss, nonne zen, a fait ses études d'art et de communication visuelle aux universités de Francfort et de Kassel en Allemagne. Elle fait des expositions et des projets d'art en Allemagne, la France, l'Espagne et au Maroc. Actuellement elle vit et travaille à Freiburg en Allemagne.

Stefano Seido Minzi obtient en 2002 un diplôme en histoire de l'art contemporain à Rome, en 2008 un master en gravure à Londres. Il termine sa formation en art-thérapie à l'ATI de Bologne en 2020. Il découvre la pratique de Zazen à Londres en 2007 et continue de pratiquer jusqu'à aujourd'hui à Rome. Depuis 2020, il suit l'enseignement de Simone Jikō Wolf.



The 'Awakening to Creation' workshop is designed to offer participants a series of surrealist techniques that help to produce images without too much rational control. We will see images being born and play together to construct new ones. Everyone will have the opportunity to explore a variety of artistic materials and techniques in a non-judgmental environment where the emphasis is on the process rather than the end product. Each day of the workshop will have a space dedicated to sharing and deepening the experience.

Ulrike Reiren Weiss zen nun, studied art and visual communication at the universities of Frankfurt and Kassel in Germany. She exhibits her work and carries out art projects in Germany, France, Spain, and Morocco. She currently lives and works in Freiburg, Germany.

Stefano Seido Minzi obtained a degree in Contemporary Art History in Rome in 2002 and a master's degree in engraving in London in 2008. He completed his training in art therapy at the ATI in Bologna in 2020. He discovered the practice of Zazen in London in 2007 and continues to practise it today in Rome. Since 2020, he has been following the teachings of Simone Jikō Wolf.

Tai chi chuan

Le Tai chi chuan est originellement un art martial dit interne. Selon de nombreuses études, cette discipline ancestrale entretient la santé. De plus, elle est accessible à tous.

Par des mouvements et des déplacements lents et relâchés, corps et esprit sont unifiés, une harmonie se crée. Chaque mouvement, réalisé en toute conscience et en synergie avec le souffle, amène détente, fluidité et améliore l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémoire.

Virginie Mitsukō Fouillaud pratique le tai chi du style Yang et le qi gong depuis 2012. Elle est disciple de Jikō Simone Wolf et pratique au temple de Kōsetsu-ji et à Paris.



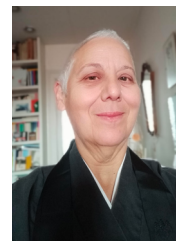
Tai chi chuan is originally an internal martial art. According to numerous studies, this age-old discipline maintains good health. What's more, it's accessible to everyone.

Through slow, relaxed movements, body and mind are brought into harmony. Each movement, performed consciously and in synch with the breath, brings relaxation and fluidity, and improves balance, coordination, concentration and memory.

Virginie Mitsukō Fouillaud has been practising Yang style tai chi and qi gong since 2012. She is a disciple of Jikō Simone Wolf and practices in Kōsetsu-ji and Paris.

Yoga

Les mouvements et postures du yoga sont le moyen concret de devenir intime avec son corps et sa propre respiration pour trouver une condition d'équilibre psychophysique. Être présent à chaque instant de la pratique, dans l'immobilité comme dans le mouvement, permet de sortir des automatismes et des idées préconçues que nous avons sur nous-mêmes, qui empêchent à la fois la qualité du mouvement et la possibilité de rester calme dans les postures statiques. De plus, les mouvements et postures du yoga sont parfaitement fonctionnels pour maintenir la posture de zazen, car ils assouplissent les articulations et aident la colonne vertébrale à trouver la verticalité.



Elena Jigetsu Ciocca, nonne zen, disciple de maître Simone Jikō Wolf. Elle enseigne depuis de nombreuses années le Raja yoga, qui trouve ses racines dans les Yoga Sutras de Patanjali, transmis et commentés par ses professeurs Moiz Palaci et Renata Angelini selon les enseignements de Gérard Blitz et Vimala Takar.

The movements and postures of yoga as a concrete way of becoming intimate with your own body and breathing, to find a condition of psychophysical balance. Being present at every moment of the practice, in stillness as well as in movement, enables us to get away from the automatisms and preconceived ideas we have about ourselves, which prevent both the quality of movement and the possibility of remaining calm



in static postures. What's more, the movements and postures of yoga are perfectly functional for maintaining the zazen posture, as they make the joints more supple and help the spine to find its verticality.

Elena Jigetsu Ciocca is a Zen nun and a disciple of Master Simone Jikō Wolf. She has been teaching Raja yoga for many years, which has its roots in the Yoga Sutras of Patanjali, transmitted and commented on by her teachers Moiz Palaci and Renata Angelini in accordance with the teachings of Gérard Blitz and Vimala Takar.

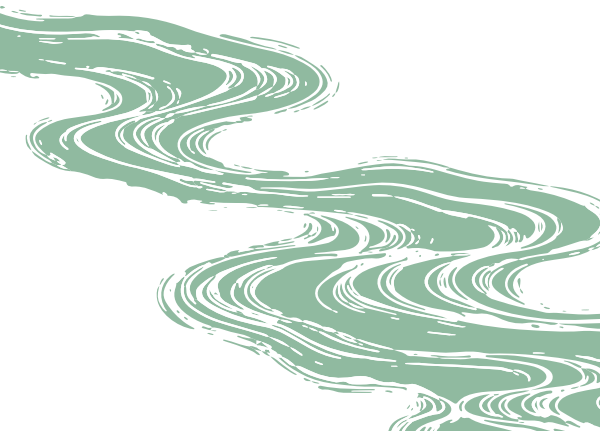
Pratique du samu / Samu practice



Samu, c'est l'action généreuse indispensable à la vie de la communauté et à la bonne tenue du temple. Dans le samu, l'esprit de la Voie se manifeste lorsqu'on se consacre de tout son cœur à ce qu'on fait en s'oubliant soi-même pour le bénéfice de tous. Vous pourrez aider à l'organisation de la session (cuisine, service, nettoyage...) suivant les besoins.

Samu is the generous action essential to the life of the community and the maintenance of the temple.

In samu, the spirit of the Way manifests itself when we devote ourselves wholeheartedly to what we do, forgetting ourselves for the benefit of all. You can help to organise the session (cooking, serving, cleaning, etc.) as required.



TARIFS PRICES

	Dortoir tarif normal Dormitory at standard rate	Dortoir tarif réduit Dormitory at a reduced rate	Chambre 3 ou 4 pers. Room for 3 or 4 persons	Chambre double Double room	Chambre individuelle Single room
Atelier Kesa Kesa workshop	375€	263€	431€	469€	600€
Autres ateliers	438€	306€	503€	547€	700€
Samu	181€	nc	208€*	227€*	290€*
Sesshin	188€	131€	216€	234€	302€

nc = Non cumulable / Not combinable

* sous réserve de disponibilité / subject to availability

Accès / Directions

Train : des navettes gratuites sont proposées entre la gare d'Onzain et la Gendronnière. Si vous êtes intéressé, merci de le mentionner dans la rubrique "remarques" au moment de l'inscription.

Voiture : Autoroute jusqu'à Blois ; traverser le pont de la Loire, puis direction Montrichard. À Candé-sur-Beuvron, traverser le pont, direction Chaumont. À 200 m, dans le virage, aller tout droit. La Gendronnière est à 300 m en haut de la côte. 215 km de Paris, 15 km de Blois, 1 km de Candé-sur-Beuvron.

Coordonnées GPS :

Lat 47,479392 et Lng 1,256427.

By train: Free shuttle buses will run between Onzain station and La Gendronnière. If you are interested, please mention it in the 'remarks' section when you register.

By car: Take the autoroute to Blois. In Blois, cross the bridge over the Loire river and follow signs for Montrichard. Once you arrive in Candé-sur-Beuvron, cross the bridge going towards Chaumont. 200 meters later, bear left before the road curves to the right. The Gendronnière is 300 meters up the road. 215 km from Paris, 15 km from Blois, 1 km from Candé-sur-Beuvron.

GPS: Lat 47,479392 et Lng 1,256427



Temple zen la Gendronnière 41120 Valaire FRANCE

Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86

E-mail : lagendronniere@zen-azi.org

