

**CALLIGRAPHIE ET PEINTURE  
CHINOISES  
STAGES D'INITIATION**

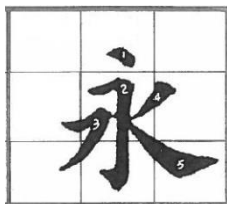


**FOYER DE LA JEUNESSE  
TOULON - 2018/2019**

***22 septembre – 13 octobre – 24 novembre – 8 décembre 2018  
26 janvier – 23 février – 23 mars – 27 avril 2019***

Plus d'infos sur <http://entre-cielterre.fr>

**La calligraphie chinoise est un art martial.**  
**« Un trait n'est pas une simple ligne. Il est l'incarnation même du Souffle. » François Cheng**



### Le matin (10h – 12h30)

#### *Techniques de base :*

- préparer l'encre pour se mettre dans un état de disponibilité et de lâcher-prise
- tenue du pinceau, dosage de l'encre
- ajustement de la posture
- relier le corps et l'esprit

### *Calligraphier*

En traçant les traits fondamentaux, vous entrez petit à petit dans la danse énergétique de l'idéogramme. Vous apprenez l'harmonie du geste, le rythme et le juste équilibre entre tension et relâchement. Tout naturellement, un état de calme mental s'installe.



### *Peindre avec le geste calligraphique*

Une respiration ample et confortable est installée. En vous inspirant de quelques modèles simples de peinture, le geste spontané émerge !



**« Pour le peintre, la réalité n'est qu'un prétexte pour extérioriser ses élans intérieurs. C'est une empreinte du cœur qu'il dépose sur le papier. »**

*Li Zhongyao*

### L'après-midi (14h – 17h)

Le style *Xie Yi* (*Xie* : écrire, *Yi* : expression) permet une expression artistique libre des sujets. Ce style privilégie le sens du mouvement et la spontanéité du trait.

#### *Techniques de base et gestuelle :*

- position et inclinaisons du pinceau
- obtenir un dégradé avec la couleur et l'encre



#### *Mise en application*

Lors de chaque atelier, un thème différent est proposé selon la saison et l'inspiration du moment. « Le réussi et le pas réussi », « le beau et le pas beau » sont abandonnés.

*Nous serons totalement dans l'instant présent.  
Tranquillité et Joie accompagneront le Souffle !*

**Prix du stage : 75 € (encre et papier fournis)**

**Renseignements et réservation : 06 68 55 42 45 - [info@entre-cielterre.fr](mailto:info@entre-cielterre.fr)**

**Lieu du stage : Foyer de la Jeunesse – 11 place d'Armes, 83000 Toulon**

**Entre Ciel et Terre – Association loi 1901 n° W061003912 – <http://Entre-CielTerre.fr>**

