

Animations - Conférences - Films

A Salle Joseph Donon

9h>9h45 - Initiation de "Yin Yoga-Yoga Détente" par **Cécile Concas** Home Yoga Center.

10h>10h45 - Film documentaire : "L'Espoir d'un Tibet Libre" réalisé par **Migmar Jannot**, fille de notre marraine Véronique Jannot, retraçant l'accueil en France, en 1962, de 20 enfants tibétains, avec l'appui du Général de Gaulle, pour en faire des élites du Tibet de demain. En présence de **Rigzin Choedon Genkhang**, représentante de Sa Sainteté le Dalaï Lama auprès de l'Union Européenne, de l'Europe de l'Ouest et du Mahgreb, du Bureau du Tibet à Bruxelles, la projection sera suivie d'un échange avec le public.

11h>11h45 - Concert : "Aux sources du gong" par **Jean-Louis Scala**, suivi d'un échange avec le public.

14h>15h - Conférence : "S'éveiller à la sagesse" par le **Lama Tréhor** (Institut Karmapa - Valderouve 06).

15h15>16h15 - Conférence : "Secrets de guérison, harmonie et bien-être dans sa vie" par la **Vénérable Davina Dhâmâm Gelek Drölkhar** (Association "Chökhör Ling"), suivie d'un échange avec le public.

16h30>16h45 - Démonstration de yoga pour enfants sur tapis par **Cécile Concas** (Home Yoga Center).

17h>18h - Démonstration de "Lujong" yoga tibétain de guérison par **Nadège** et **Dominique Caubel** (Association "L'Energie du Souffle").

B Salle des mariages

(Hôtel de Ville - Entrée par le passage de Dharamsala)

9h>9h45 - Conférence : "Les bienfaits de la méditation" du point de vue scientifique et bouddhique, par **Andrew Trapani**, docteur en chimie physique.

10h>10h45 - Conférence : "La méditation : une voie de sagesse pour favoriser un esprit altruiste par les temps de tempêtes", par **Mahalia Dalmasso**, thérapeute hospitalier, formatrice et institutrice de pleine conscience (Association Essor Santé).

11h>12h - Conférence : "Médecine tibétaine : importance des plantes médicinales et leur préparation" par **Françoise Giroud** (Association "Alpes Himalaya").

14h>15h - Conférence : "Le Tibet et le Bouddhisme tibétain" par **Claude André**, tibétologue et conférencier.

15h15>16h - Conférence : "Comment gérer les émotions - expliqué par le Bouddhisme" par **Khenpo Tsheten**, enseignant.

16h15>17h - Conférence : "L'état actuel de l'éducation des enfants au Tibet" par **Marcelle Roux** (Association "France Tibet").

17h15>18h - Initiation : "La pratique de l'écoute (du corps, des pensées, des émotions), le pouvoir de l'accueil : un chemin vers la paix intérieure", courte méditation guidée par **Natacha Tosti** (Centre Anahata) en coanimation avec **Marie-Josée Haber**.

J Place du Potala (Musée Escoffier - Cour intérieure)

10h>11h - Spectacle de contes "Le souffle des sommets - Conte du Tibet" par **Clara Pinero** et **Patrick Megale**, conteurs (La Compagnie de la Hulotte).

J Place du Potala (Musée Escoffier - Salle de conférence)

9h>10h - Séance individuelle : "Rééquilibrer les chakras par le bol tibétain", par **Anna Potrat**, thérapeute en soins énergétiques.

10h15>11h - Conférence : "La phénoménologie haptonomique" par **Marie-Noëlle Maston**, formatrice et psychologue, suivi d'exercices pratiques avec le public.

11h>12h - Initiation : "Massages et bains sonores" - séances de 15 mn par personne, par **Coco**, masseuse en sono-thérapie.

14h>15h - "Méditation de compassion et visualisations" par **Marie-Josée Haber** (Méditation Laïque - La Maison de Tara - Marraine de l'Aide à l'Enfance Tibétaine).

15h15>16h - Atelier : "Pratique, respiration et relaxation : les clés d'une bonne vitalité, et pour se connecter à sa paix intérieure" par **Natacha Tosti** (Centre Anahata).

16h15>17h15 - Conférence : "Feng Shui : s'inspirer de l'art tibétain pour purifier, harmoniser et décorer sa maison" par **Marie-Josée Haber** (Méditation Laïque - La Maison de Tara - Marraine de l'Aide à l'Enfance Tibétaine).

17h30>18h15 - Echange sur "Le moine rebelle - parcours d'une vie et l'avenir du Tibet", avec son auteur **Tenzin Kunchap** (Akonpa).

G Place de Lhasa - Podium central

9h>10h - Animation musicale : "Chant collectif de mantras" par **Sara Korbanka** (Welcome to Yoga).

Vous souhaitez participer à la programmation de la prochaine "Journée du Tibet Libre".
Contactez le **04 23 13 20 02/03**
Organisation :
Direction des Actions Municipales
Michèle Perrin,
Conseillère municipale
déléguée aux Droits Humains
Philippe Walonislow
Directeur



10^{ème} Journée du Tibet Libre

Dimanche **10 MARS 2024**
Village

10h15>10h45 - Démonstration : "Les arts martiaux himalayens" (Association "Kyung").

11h>12h - Démonstration : "Yoga du souffle tibétain" par **Nadège** et **Dominique Caubel** (Association "L'Energie du Souffle").

Place de Lhasa - Podium central
12h - Hommage de **Lionnel Luca**, maire de Villeneuve Loubet, à la cause tibétaine, en présence des élus du Conseil municipal, de tibétains, des invités, des associations de soutien au Tibet, des intervenants, des bénévoles et de la population. Suivi de :

Place de Lhasa - Espace de recueillement
Recueillement au Mur des Immolés et des Prisonniers. Offrandes de lumière, lecture et chant de l'hymne tibétain par les exilés.
Partage de boissons chaudes et froides à la saveur tibétaine

14h30>15h30 - Démonstration : "Tod Chod - Epée de sagesse" par **Nadège** et **Dominique Caubel** (Association "L'Energie du Souffle").

15h45>16h15 - Démonstration : "Les arts martiaux himalayens" (Association "Kyung").

17h - Tirage de la tombola et résultats du quiz **Point Info Tibet** (Stand n°18)

G Place de Lhasa

- France Tibet Côte d'Azur**
Sauvegarde du peuple tibétain, pérennité de sa culture et protection de son environnement. Vente d'artisanat fabriqué par les réfugiés en exil. Animation sur stand - Jeux pour enfants.
- France Tibet**
Défense de la cause tibétaine depuis 33 ans. Informations sur l'association. Vente de livres.
- Bernard Balleret**
Collectionneur et voyageur des Himalayas. "Récit d'un Voyageur des Himalayas", films et photos sur ordinateur. Exposition - Objets tibétains rapportés du Tibet.
- Aide à l'Enfance Tibétaine (AET)**
Parrainage d'enfants et de personnes âgées réfugiés en Inde et au Népal. Vente d'articles et bijoux artisanaux. Exposition commentée - Photographies sur le parrainage.
- Sonam Dorjee**
Vente d'artisanat (bijoux, porte-clés, petits objets décoratifs) fabriqué par des réfugiés tibétains en exil
- Ethic**
Soutien de projets humanitaires, éducatifs et médicaux.
- Présentation et information du nouveau projet de soutien à la scolarisation. Vente d'objets himalayens. Thé chai sur don libre. Animation sur stand - Jeux divers.
- Institut Karmapa** - Valderouve (06)
Centre Régional Bouddhiste tibétain de la lignée Kagyupa.

Stands

- France Tibet Occitanie**
Favoriser l'émergence d'une solution pacifique à la question tibétaine, pérenniser sa culture, et aider les réfugiés tibétains. Animation sur stand - Atelier de cerfs-volants (H) Placette Alexandra David Néel) avec essais en vol par George Roche.
- Urgence Tibet Solidarité Nîmes**
Association humanitaire de défense de la culture tibétaine. Parrainage de projets sociaux. Vente d'artisanat tibétain.
- Aide au Zanskar (AAZ)**
Soutien scolaire pour le peuple tibétain. Informations sur l'association. Exposition Présentation sur le Zanskar.
- La Boutique des Enfants du Népal**
Scolarisation et aide d'enfants au Népal. Information sur l'association. Vente d'artisanat du Népal.
- Alpes Himalaya**
Soutien à l'éducation, la culture, la santé et l'environnement du Ladakh/Zanskar et de l'Himalaya indien. Information sur l'association. Vente d'objets du Zanskar et du Nord de l'Inde.
- Animation sur stand** - Atelier pour enfants sur l'apprentissage du mandala de sable.
- L'Energie du Souffle**
Informations sur les activités de l'association. Vente de petit artisanat tibétain (encens, bijoux...) - Thé chai (1€)

18 Point Info Tibet
Informations générales sur la manifestation et le Tibet. Animations - Quiz sur le Tibet et tombola sur le stand, nombreux lots à gagner. Lexique sur le Tibet, signification des lieux tibétains de la manifestation.

I Espaces restauration

- Avenue de Liberté**
- 7Dup Restaurant**
Vente de plats et menus tibétains. Sur place ou à emporter.
- Lhamo Sakang Restaurant**
Vente de plats et menus tibétains. Sur place ou à emporter.
- Place du Dzong de Lhuntse (Place Carnot)**
- Amicale du Personnel Communal**
Vente de plats et menus. Sur place ou à emporter.

F Espace auteurs

- Stéphane Castagné - Photographe**
Livre photographique "Pérégrinations vers l'Est sur les terres de Bouddha". Expo-photos sur le Tibet, le Népal et l'Inde.
- Shanty Art**
Informations sur l'association - Vente d'artisanat local tibétain. Exposition - Photos et peintures réalisées par Shanty et Eric.
- Tenzin Kunchap - Akonpa**
Auteur du livre "Le moine rebelle". Vente et dédicaces, cartes postales.
- Nathalie Fuchs - Leelame Production**
Metteur en scène, productrice du film "Kalachakra - L'Eveil". Vente de DVD, d'objets et bijoux tibétains.
- Vénérable Davina Delor - Moniale bouddhiste**
(Vénérable Davina Dhâmâm Gelek Drölkhar). Ecrivaine spirituelle, soignante et enseignante. Soutient les enfants du Tibet et leurs familles réfugiés à Tenzingang (Inde). Aide aux monastères, Association "Chökhör Ling". Vente de livres et d'objets artisanaux.
- Graines d'Avenir**
Véronique Jannot, célèbre actrice et chanteuse, auteure, présidente de l'association "Graines d'Avenir", marraine de la manifestation depuis sa création en 2015. Milite pour la liberté au Tibet et soutient les enfants tibétains en exil. **Migmar Jannot**, réalisatrice et fille de notre marraine. Vente de livres.
- Loisirs Créatifs Tibétains**
Panneaux explicatifs sur les mandalas. Animation sur stand Coloriage de mandalas pour petits et grands.
- Librairie "La Pleiade"**
Vente de livres sur le Tibet et la spiritualité.

D Espace Bien-être & Santé

- Cinquième Souffle Solutions**
Aide au développement local, aux liens sociaux, économiques et culturels. Animation sur stand - Atelier mandala géant peint collectivement par des enfants et des adultes, animé par **Christine Spiteri**.
- Kyung**
Transmet les traditions anciennes himalayennes. Vente d'artisanat unique : amulettes, ouvrages de protection en Tsatsa (divinité d'argile), bijouterie d'art en argent, élixirs de soin.
- Service d'Actions Educatives et Civiques**
Informations et sensibilisation du public sur le dépistage du cancer colorectal à l'occasion de "Mars Bleu" et en matière de santé sexuelle. Documentation-santé.
- Vibressence**
Informations et activités autour de la sono-thérapie. Animation sur stand - Séances découvertes de sono-thérapie.
- Home Yoga Center**
Présentation de l'association et de ses différentes pratiques (Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Enfants...).
- Julie Goldschmidt - Fasciarmonie**
Informations sur la fasciathérapie. Proposition de soins découvertes.
- Espace Lumin&Sens**
Informations sur l'association (flyers, cartes de visite, plannings). Vente de petits objets.
- O'Mère Veilleuse Energie** - Commerce au 15 Rue des Mesures
Thérapie holistique, magnétisme, sonothérapie, sylvothérapie. Ateliers collectifs au sein du commerce par **Emilie Scandra** :
10h30>11h30 - "La gai-rison holistique et vibratoire"
11h45>12h45 - "Sonothérapie et Sylvothérapie"
13h45>14h45 - "Le taux vibratoire : l'importance d'un parfait équilibre"

