villeneuve tibet
un anniversaire 10/10

Ce 10 mars est une journée de deuil pour tous les Tibétains car il marque le triste anniversaire du massacre de LHASSA le 10 mars 1959 et l'exil du Dalaï Lama en Inde.

Ce 10 mars est aussi une journée d'espérance pour tous les Tibétains afin que leur nation retrouve sa liberté et que leur culture soit préservée.

Ce 10 mars, de par le monde, beaucoup de communes pavoisent et témoignent ainsi, avec le drapeau tibétain, de leur solidarité envers les Tibétains en exil.

A Villeneuve Loubet le drapeau tibétain flotte toute l'année au fronton de notre mairie et, depuis 2016, nous parrainons le Dzong de Lhuntzé, une commune du sud du Tibet.

Voilà 10 ans que nous avons créé la Journée du Tibet Libre pour célébrer la culture tibétaine avec de nombreuses associations et la présence d'artistes engagés comme **Véronique JANNOT** qui est la marraine de cette manifestation unique en France.

Chaque année "Villeneuve Loubet la Provençale" devient "Villeneuve Loubet la Tibétaine" grâce à la Direction des Actions Municipales et à **Michèle PERRIN**, Conseillère municipale déléguée aux Droits Humains et grâce à tous les participants qui maintiennent l'espérance d'un Tibet libre.

Lionnel LUCA

Membre Honoraire du Parlement
Maire de Villeneuve Loubet

DÉCOUVREZ LA VIDÉO DE LA JOURNÉE DU TIBET LIBRE

villeneuve tibet
un anniversaire 10/10

10ème Journée du
tibet LIBRE
10 mars 2024
PAIX & BIEN-ÊTRE

NOCTURNE TIBÉTAINE
"Soirée Zen"
VENDREDI 8 MARS - 19h30
PÔLE CULTUREL AUGUSTE ESCOFFIER

Villeneuve Loubet

10ème Journée du
tibet LIBRE
10 mars 2024
PAIX & BIEN-ÊTRE

ACCÈS

- Par les transports en commun -
Ligne bus 650 Nice-Grasse (arrêt Villeneuve village)

- En voiture -
Autoroute A8 (sortie 47 puis direction village)
Depuis Grasse : RD 2085 Route de Grasse

- En vélo -
Piste cyclable "La Villeneuvoise" depuis le bord de mer

- Aire de parking conseillée -
Suivre la signalétique
Parking des Plans : 506 places gratuites (5 mn à pied)
Stationnement pour Personnes à Mobilité Réduite à proximité de la Fête

Information
Office de Tourisme
16, avenue de la Mer - 04 92 02 66 16

Villeneuve Loubet

www.villeneuveloubet.fr

DÉPARTEMENT DES ALPES MARITIMES

Document imprimé conformément aux critères de Développement durable – Programme susceptible de modifications – Ne pas jeter sur la voie publique

10ème édition - 10 mars 2024 : un anniversaire 10/10

EN ATTENDANT LE 10 MARS

Vendredi 8 mars 2024
Pôle Culturel Auguste Escoffier (PCAE)
Nocturne Tibétaine "Soirée Zen"

Parvis du Pôle Culturel Auguste Escoffier
19h30 - Envol de la montgolfière "Mini Tashi" aux couleurs du Tibet par France Tibet Occitanie et hommage de lumière au peuple tibétain et à sa culture.

Salle Irène Kénin
20h15 - Explications sur le déroulement de la soirée **(prévoir une petite laine - Relaxation sur tapis fourni ou sur siège)**
20h30 - Méditation tibétaine guidée par Nadège et Dominique Caubel, fondateurs de l'école d'arts énergétiques "L'Energie du Souffle"
21h15 - Concert Vibratoire par le Duo Emmeleia, Clarisse Bachellier et Joël Berthelot, sono-thérapeutes.

10 ANS POUR LE TIBET
Exposition du 7 mars au 7 mai
ESPACE TOSTI
Allée de la Plage - Immeuble "Le Pesage" - Plage du Loup

Exposition rétrospective des 10 ans de la manifestation comportant de nombreux objets traditionnels et spirituels : costumes, livres, photographies, vidéos, œuvres, artisanat...Avec la participation de :

Bernard Balleret - Voyageur et collectionneur
Christine Spiteri - Artiste, Association "Cinquième Souffle Solutions"
Claude André - Tibétologue et conférencier
Françoise Giroud - Association "Alpes Himalaya"
Josiane Bosio "Vica" - Artiste
Luna Marteau - Collectionneuse
Mairie de Villeneuve Loubet
Nyima Dolma Sundari - Association "Kyung"
Philippe Walonislow - Collectionneur et photographe
Shanty et Eric Lombard - Peintre et photographe, Association "Shanty Art"
Stéphane Castagné - Photographe

Durant l'exposition, des conférences se tiendront :

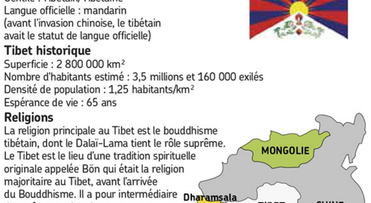
Samedi 23 mars 2024 - 15h
"Bien être et santé avec les arts himalayens et le bouddha médecine"
par **Nyima Dolma Sundari** - Association "Kyung" - Entrée libre
Suivie d'un atelier découverte de l'art himalayen des Tsatsa
Confection des déités en argile (Participation 10€)

Samedi 6 et dimanche 7 avril 2024- 15h
"Mieux connaître les mandalas tibétains" par Christine Spiteri - Entrée libre
Suivi à 16h d'un atelier ouvert à tous sur la découverte des mandalas.
(Participation au chapeau)

Christine Spiteri animera aussi des ateliers pour les enfants des écoles villeneuvoises durant le temps périscolaire.

INVITÉS D'HONNEUR

Véronique Jannot, célèbre actrice, chanteuse et auteure, présidente de l'association "Graines d'Avenir" est **la marraine des Journées du Tibet Libre** depuis leur création en 2015 ● **Rigzin Choedon Genkhang**, représentante à Bruxelles de Sa Sainteté le Dalaï Lama auprès de l'Union Européenne, de l'Europe de l'Ouest et du Maghreb ● **Migmar Jannot**, fille de notre marraine, est réalisatrice. ● **Vénérable Davina Dhammā Gelek Drölkar**, moniale bouddhiste, fondatrice du Monastère Chokhor Ling à Hairns (86) est professeur de yoga et psychothérapeute. ● **Vénérable Tenzin Penpa**, moine bouddhiste, Guéshé (diplômé) est spécialiste dans la création de mandalas sacrés tibétains. ● **Natalie Fuchs**, présidente de "Leelame Production" est productrice de films, metteur en scène et scénariste.



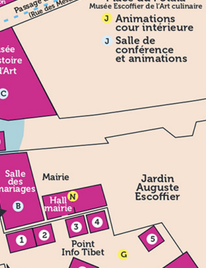
Nom officiel : Région autonome du Tibet
Superficie : 1 221 600 km² - Capitale : Lhassa
Gentilé : Tibétain/Tibétaine
Langue officielle : mandarin
(avant l'invasion chinoise, le tibétain avait le statut de langue officielle)

Tibet historique
Superficie : 2 800 000 km²
Nombre d'habitants estimé : 3,5 millions et 160 000 exilés
Densité de population : 1,25 habitants/km²
Espérance de vie : 65 ans

Religions
La religion principale au Tibet est le bouddhisme tibétain, dont le Dalaï-Lama tient le rôle suprême. Le Tibet est le lieu d'une tradition spirituelle originale appelée Bön qui était la religion majoritaire au Tibet, avant l'arrivée du Bouddhisme. Il a pour intermédiaire des prêtres et des chamans pour communiquer avec les esprits, les dieux et les démons.
On observe également la présence de l'Islam et du Catholicisme.

Lhassa : capitale du Tibet

Dharamsala : siège du Parlement Tibétain en exil



10 mars - Mandalas en continu

C Musée d'Histoire et d'Art
Passage de Dharamsala (Rue de l'Hôtel de Ville)
Toute la journée - Animation – Création du mandala "Pour un monde en paix" par le **Vénérable Tenzin Penpa**, moine bouddhiste enseignant, spécialisé dans la création des mandalas sacrés tibétains (Association "Terre de Cœur")
16h15 - Cérémonie de **dissolution du grand mandala** de sable par le Vénérable Tenzin Penpa, Guéshé, puis **dispersion** (16h45) dans le fleuve Loup à partir du pont **K** (voir plan en page intérieure).
Début du mandala la veille le samedi 9 mars 2024 dans la matinée.

Toute la journée - Animation – Création du mandala "Médecine tibétaine" par **Catherine Hamburger** (Association "Alpes Himalaya").
16h - Cérémonie de **dissolution du grand mandala** de sable par l'association "Alpes Himalaya", puis **dispersion** (16h45) dans le fleuve Loup à partir du pont **K**.
Début du mandala le samedi 9 mars 2024 à partir de 14h.

Vous avez dit mandala ?
En sanscrit, il signifie "cercle magique". Il représente symboliquement l'univers. Circulaire, de forme géométrique et symétrique par rapport à son centre, il sert de support à la méditation.
Pour les bouddhistes, il illustre la pureté intérieure et l'illumination de l'esprit et est utilisé pour la méditation.

Expositions hors stands

G Place de Lhassa (Place de la République)

L Espace de recueillement
Hommages aux immolés et aux prisonniers
par l'Association "France Tibet Côte d'Azur".

H Placette Alexandra David-Néel
"Sur les pas d'Alexandra David-Néel" - Hommage à la grande exploratrice, tibétologue, écrivaine, par la Direction des Actions Municipales.

N Hall de la mairie
● **Expositions photos de visages tibétains** par l'Association "France Tibet".
● **Panneaux sur l'histoire, la géographie, les traditions du Tibet** par Claude André, tibétologue et conférencier.

Podium central
Présentation des mandalas tibétains réalisés par les enfants des écoles sous la conduite de Christine Spitéri (Association Cinquième Souffle Solutions) pendant le temps périscolaire.

Le potala est un palais-forteresse (ancien palais d'hiver des Dalaï-Lamas). Il incarne l'union du pouvoir spirituel et du pouvoir temporel. Résidence principale des Dalaï-Lamas jusqu'au soulèvement tibétain (1959) contre l'occupation chinoise, il a été édifié au XVIIe siècle et est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

ANIMATIONS EXPOSITIONS EXPO-PHOTOS
sont également proposées sur les stands

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 Maghreb, 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 Dhammā Gelek Drölkar** (Association "Chokhor 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 instructrice 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 hypnonomique"* 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 Lhassa - Podium central
9h>10h - Animation musicale : *Chant collectif de mantras* par **Sara Korbanka** (Welcome to Yoga).
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").

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

Bon à savoir : Les restaurants du Village proposent des plats et menus tibétains

10ème Journée du tibet Libre
Dimanche 10 MARS 2024
Village

Place de Lhassa

Stands

1 **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.

2 **France Tibet**
Défense de la cause tibétaine depuis 33 ans. Informations sur l'association. Vente de livres.

3 **Bernard Balleret**
Collectionneur et voyageur des Himalayas.
"Récit d'un Voyageur des Himalayas", films et photos sur ordinateur. Exposition - Objets tibétains rapportés du Tibet.

4 **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.

5 **Sonam Dorjee**
Vente d'artisanat (bijoux, porte-clés, petits objets décoratifs) fabriqué par des réfugiés tibétains en exil

6 **Ethic**
7 Soutien de projets humanitaires, éducatifs et médicaux.
8 Présentation et information du nouveau projet de soutien à la scolarisation. Vente d'objets himalayens. Thé chaï sur don libre.
Animation sur stand - Jeux divers.

9 **Institut Karmapa** - Valderoure (06)
Centre Régional Bouddhiste tibétain de la lignée Kagyupa. Informations sur les activités du centre. Vente de livres sur la spiritualité et le Bouddhisme. Animation sur stand - Jeu "Combien tu pèses ?" : devinez le poids du lot à gagner.

10 **France Tibet Occitanie**
Favoriser l'émergence d'une solution pacifique à la question tibétaine, pérennisier 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.

11 **Urgence Tibet Solidarité Nîmes**
12 Association humanitaire de défense de la culture tibétaine.
Parrainage de projets sociaux. Vente d'artisanat tibétain.

13 **Aide au Zanskar (AAZ)**
Soutien scolaire pour le peuple tibétain.
Informations sur l'association. Exposition
Présentation sur le Zanskar.

14 **La Boutique des Enfants du Népal**
Scolarisation et aide d'enfants au Népal
Information sur l'association. Vente d'artisanat du Népal.

15 **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.

16 Animation sur stand - Atelier pour enfants sur l'apprentissage du mandala de sable.

17 **France Tibet Occitanie**

18 **L'Energie du Souffle**
Informations sur les activités de l'association. Vente de petit artisanat tibétain (encens, bijoux...) - Thé chaï (1€)

19 **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
19 **7Dup Restaurant**
Vente de plats et menus tibétains. Sur place ou à emporter.
20 **Lhamo Sakang Restaurant**
Vente de plats et menus tibétains. Sur place ou à emporter.

Place du Dzong de Lhuntse (Place Carnot)
21 **Amicale du Personnel Communal**
Vente de plats et menus. Sur place ou à emporter.

F Espace auteurs

22 **Stéphane Castagné - Photographe**
Livre photographique "Pérégrinations vers l'Est sur les terres de Bouddha". Expo-photos sur le Tibet, le Népal et l'Inde.
23 **Shanty Art**
Informations sur l'association - Vente d'artisanat local tibétain. Exposition – Photos et peintures réalisées par Shanty et Eric.
24 **Tenzin Kunchap - Akonpa**
Auteur du livre "Le moine rebelle". Vente et dédicaces, cartes postales.
25 **Nathalie Fuchs - Leelame Production**
Metteur en scène, productrice du film "Kalachakra - L'Eveil". Vente de DVD, dvdjets et bijoux tibétains.
26 **Vénérable Davina Delor - Moniale bouddhiste**
(Vénérable Davina Dhammā Gelek Drölkar). Ecrivaine spirituelle, soignante et enseignante. Soutient les enfants du Tibet et leurs familles réfugiés à Tenzingang (Inde). Aide aux monastères, Association "Chokor Ling". Vente de livres et d'objets artisanaux.
27 **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. Mille pour la liberté au Tibet et soutient les enfants tibétains en exil. **Migmar Jannot**, réalisatrice et fille de notre marraine. Vente de livres.
28 **Loisirs Créatifs Tibétains**
Panneaux explicatifs sur les mandalas. Animation sur stand Coloriage de mandalas pour petits et grands.
29 **Librairie "La Pleiade"**
Vente de livres sur le Tibet et la spiritualité.

D Espace Bien-être & Santé

30 **Cinquième Souffle Solutions**
Aide au développement local, aux liens sociaux, économiques et culturels. Animation sur stand - Atelier mandala géant peint collativement par des enfants et des adultes, animé par **Christine Spiteri**.
31 **Kyung**
Transmet les traditions anciennes himalayennes. Vente d'artisanat unique ; amulettes, ouvrages de protection en Tsatsa (divinité d'argile), bijouterie d'art en argent, étoirs de soin.
32 **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.
33 **Vibressence**
Informations et activités autour de la sono-thérapie.
Animation sur stand - Séances découvertes de sono-thérapie.
34 **Home Yoga Center**
Présentation de l'association et de ses différentes pratiques (Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Enfants...).
35 **Julie Goldschmidt - Fasciarmonie**
Informations sur la fasciathérapie. Proposition de soins découvertes.
36 **Espace Lumin&Sens**
Informations sur l'association (flyers, cartes de visite, plannings). Vente de petits objets.
37 **D'Mère Veilleuse Energie** – Commerce au 15 Rue des Mesures
Thérapie holistique, magnétisme, sonothérapie, sylvothérapie.
Ateliers collectifs au sein du commerce par **Emilie Sciandra** :
10h30>11h30 - "La gai-rison holistique et vibratoire"
13h30>14h30 - "Sonothérapie et Sylvothérapie"
15h>16h - "Le taux vibratoire : l'importance d'un parfait équilibre"