

# EXPOSANTS ET INTERVENANTS

Association Alpes Himalaya Frères du toit du monde  
Association ETHIC

Association Aide à l'Enfance Tibétaine

Association chiens du Tibet

Association Kyung

Association Urgence Tibet

Boutique «coeur de pierre»

Compagnie de danse Lhamo

Dorjee Somam et Murb

Hermès Garanger

Jean-Marie Guillou, photos

Librairie Arts et Livres,

Outdoor Expedition Photography

Association 5<sup>ème</sup> souffle

Philippe Cau

Association Hamsa

Docteur J.M. Mantel

Corine Talec, sophrologue

UNICEF

## Vernissage

L'association Urgence  
Tibet exposera des objets,  
l'association 5<sup>ème</sup> souffle  
exposera des mandala de  
Christine Spiteri et  
Graphisme du Tibet

**vendredi 13 septembre  
à 18h30**

Salle polyculturelle

Exposition de photos  
par l'Association  
Alpes Himalaya (salle  
expo pôle image) ;

Exposition de photos  
par J.M. Guillou  
(Médiathèque)

Renseignements :

04 93 42 48 13

[www.ville-roquefort-les-pins.fr](http://www.ville-roquefort-les-pins.fr)

 Ville de Roquefort-les-pins

Programme sous réserve de modifications



# PROGRAMME

# tibet AU COEUR

Santé et bien-être

21 & 22

SEPTEMBRE

ROQUEFORT-LES-PINS

Entrée  
libre

# SAMEDI 21

**11h :** Ouverture  
Projections photos J.M. Guillou  
Danses tibétaines Dolma Lhamo  
Salle 1 - pôle image

**11h :** Lecture de contes tibétains  
et atelier mandala  
Médiathèque

**À partir de 11h15 :** Atelier  
Mandala sur sable  
Ludothèque

**11h15 :** démonstrations arts mar-  
tiaux Parvis Cinéma

**11h30 :** Défilé de chiens de race  
tibétaine

**11h45 :** Apéritif d'honneur  
Parvis Cinéma

**12h30 :** restauration sur place

**À partir de 13h :** Atelier Mandala  
géant sur toile  
Hall Cinéma

**13h30 :** Conférence Sophrologie  
par Corine Talec  
*découverte de la sophrologie*  
Salle 2 - pôle image

**Projections, animations  
et ateliers gratuits**

# SAMEDI 21

**Hermès Garanger** est née à Samye Ling, un monastère Kagyupa considéré comme le premier centre de pratique du bouddhisme tibétain établi en Occident. A l'âge de 2 ans, elle reçoit la bénédiction du 16e Karmapa. Hermès Garanger a connu Kalou Rinpoché, dont elle est une disciple. Avec l'accord de Bokar Rinpoché, elle entreprend à l'âge de 15 ans et demi la traditionnelle retraite de trois ans trois mois et trois jours à partir du 10 novembre 1988 à Kagyu Ling, dont elle sortira avec la qualification de lama à l'âge de 19 ans. Elle est considérée comme la plus jeune lama occidentale. Parlant le tibétain, langue qu'elle traduit en français, elle est l'une des premières occidentales à être autorisée à rencontrer le 17e karmapa après sa fuite du Tibet, le 2 mars 2000 au monastère de Gyuto à Sidhbari en Inde. En janvier 2018, elle participe aux études du Centre de recherche en neurosciences de Lyon sur la méditation. Elle est également productrice ou coordinatrice de divers programmes sur des chaînes de télévision, comme Les Molières.

**14h30 :** Conférence  
Hermès Garanger  
*Conférence sur son livre «Lama à 19 ans et après? De la méditation à la télé», préfacée par Véronique Jannot.*  
Salle 1 - pôle image

**15h :** Conférence  
Philippe Cau  
*«Approche du concept tibétain, l'équilibre des humeurs et le calme mental»*  
Salle 1 - pôle image

**15h :** Stage Yoga  
du Cachemire (1h)  
sur inscriptions  
Salle polyculturelle

**16h :** Danses  
tibétaines  
Hall Cinéma

**18h :** Projection du film «Dakinis : le féminin de la sagesse» de Véronique Jannot  
Salle 1 - pôle image

**20h30 :** Conférence  
Philippe Cau  
*«La méditation dans l'action, stress et vie quotidienne selon la médecine tibétaine»*  
Salle 1 - pôle image

**Philippe CAU,**  
Président de l'association médicale France Tibet, donne des explications sur l'état de bonne santé et l'équilibre des 3 humeurs ainsi que sur les causes générales des maladies. Il aborde également la diététique, la digestion, la fatigue chronique, les troubles du sommeil et de l'humeur.

# DIMANCHE 22

**Ouverture  
exceptionnelle  
de la médiathèque  
le dimanche 22**

**10h :** Atelier de mandala  
géant sur toile  
Hall Cinéma

**10h :** Dédicace du livre d'Hermès  
Garanger  
Médiathèque

**10h30 :** Stage de danse tibétaine (1h30)  
Salle 1 - pôle image

**11h :** Conférence-méditation avec le  
Docteur Jean-Marc Mantel  
Salle 2 - pôle image

**11h :** Atelier mandala sur sable  
Ludothèque

**11h45 :** démonstrations arts martiaux  
Parvis Cinéma

**12h :** Défilé de chiens de race tibétaine

**12h15 :** Projection photos  
Salle 1 - pôle image

**13h30 :** Atelier découverte sophrologie  
*apprendre à se détendre par Corine Talec*  
Salle polyculturelle

**14h30 :** Conférence  
Suite à la conférence du Docteur Tsultrim Kalsang du Men-Tsee-Khang de Dharamsala par Françoise Giroud  
Salle 1 - pôle image

**17h :** danses tibétaines  
Pôle image

**18h :** Projection du film «Little Buddha»  
Salle 1 - pôle image