

# PROGRAMME

## Exposition Culture Tibétaine

Lieu : Pavillon de l'Indochine dans le 12<sup>ème</sup>

Dates : du samedi 4 mai au dimanche 12 mai 2019

Heures d'ouverture : 10 H 30 /18 H. \*

### Samedi 4 mai 2019 :

- Réalisation d'un mandala de sable par le vénérable Tenzin Penpa à partir de 10 H 30.
- 12 H/13 H : Yoga accessible à tous proposé par la Ven. Davina Gelek Drölkar. Inscription indispensable : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com). Nous demandons aux participants de venir avec leur tapis de yoga.
- 13 H/14 H pause déjeuner : Des Tibétains vous proposeront des momos, plat traditionnel tibétain, accompagnés d'un thé Tibétain, que vous pourrez savourer sur l'herbe si le temps s'y prête.
- 14 H/15 H 45 : Projection du film de Natalie Fuchs « Kalachakra l'éveil », en présence de la réalisatrice.
- 16 H/17 H : Méditation de Tara Blanche pour la paix dans le monde et la guérison des blessures émotionnelles guidée par la Ven. Davina Gelek Drölkar. Merci d'apporter votre coussin de méditation. Des chaises seront également à votre disposition. Inscription indispensable.

### Dimanche 5 mai 2019 :

- Réalisation d'un mandala de sable par le vénérable Tenzin Penpa à partir de 10 H 30.
- 14 H 30 : Conférence du vénérable Dagpo Rinpoché sur le thème « Au 21<sup>ème</sup> siècle, quel rôle peut jouer le bouddhisme ? ». Inscription : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com).
- 16 H/17 H : Chant et danse d'un groupe de jeunes artistes Tibétains.

**Samedi 11 mai 2019 :**

- Réalisation d'un mandala de sable par le vénérable Tenzin Penpa à partir de 10 H 30.
- 11 H/12 H : Yoga tibétain avec Guéshé Lhundup, enseignant de la tradition Bön.  
Inscription : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com).
- 12 H 30 /13 H 30 : Pause déjeuner.
- 13 H 30/15 H 30 : Projection du film Yartsa gumbu, « herbe en été, chenille en hiver » de Chenaktsang Dorje Tsering, en présence du réalisateur.
- 15 H 30/16 H 30 : Intervention et dédicace de la tibétologue Françoise Robin, traductrice du livre «Tempête Rouge» de Tsering Dondrup.

**Dimanche 12 mai 2019 :**

- Réalisation d'un mandala de sable par le vénérable Tenzin Penpa à partir de 10 H 30.
- 11 H/12 H : Conférence "L'histoire du Tibet du XVIIème au XXIème siècle" avec Chabdak Lhamo Kyab, ex-député du Parlement tibétain en exil, écrivain, et enseignant de la langue tibétaine.
- Pause déjeuner.
- 16 H/17 H : Chant et danse d'un groupe de jeunes artistes Tibétains.
- Aux environs de 17 H : Dissolution du mandala de sable du vénérable Tenzin Penpa, en présence du public.

**\* Les heures d'ouverture ne changent pas en semaine. Les activités seront proposées exclusivement lors des week-ends.**