

# PROGRAMME

## EXPOSITION CULTURE TIBÉTAINE

**Avec la participation de l'artiste peintre Tashi Gentsen**

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

Dates : du samedi 17 juin au dimanche 25 juin 2023

Heures d'ouverture : 10h30-18h

*Inscription indispensable pour certaines activités,  
la salle ne pouvant accueillir qu'un nombre limité de personnes*

**Les deux week-ends à partir de 10h30** : Réalisation d'un mandala de sable par le vénérable Lobsang Tharchin.

### **Samedi 17 juin 2023 :**

**11h-12h30** : Cours et initiation au yoga avec Ngawang Tsephel.

**Inscription indispensable** : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com).

Merci de venir avec votre tapis de yoga.

**13h-14h Pause déjeuner** : Dhondup Ranyatsang vous proposera des momos, plat traditionnel tibétain, accompagnés d'un thé Tibétain.

**14h-15h30** : Projection du film « Zanskar les promesses de l'hiver » de Caroline Riegel en présence de la réalisatrice. Durée : 52 mn.

**16h** : Conférence d'Alain Griet sur les bienfaits du son dans le cadre de la méditation, des mantras et des sons sacrés tibétains, suivie d'une relaxation sonore au son des gongs et bols chantants.

**Inscription indispensable** : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com).

Merci de venir avec votre tapis de yoga.

### **Dimanche 18 juin 2023 :**

**11h-12h** : Puja avec les vénérables Pema Dhondup, Lobsang Dorjee, et Ngodup Tsering, trois moines tibétains venus d'Inde.

**Inscription indispensable** : [lhakarfrance@gmail.com](mailto:lhakarfrance@gmail.com).



**14h30-16h** : Conférence qui sera suivie d'une dédicace du journaliste Pierre-Antoine Donnet, à l'occasion de la sortie de ses deux livres « Le dossier Chinois » et « Confucius », avec Dilnur Reyhan, présidente de l'Institut ouïghour d'Europe et le député tibétain Thupten Gyatso.

**16h-17h** : Le poète ouïghour Merdan Ehet'Elï nous propose de la poésie ouïghoure dans sa langue natale, poèmes qui seront traduits en français par Dilnur Reyhan.

### **Samedi 24 juin 2023 :**

**11h-12h30** : Projection en avant-première du documentaire de Migmar Jannot « L'espoir d'un Tibet libre », qui sera suivie d'un débat en présence d'Ugen-Tenzing Noubpa, l'un des protagonistes du film.

**12h30-13h30** : Pause déjeuner.

**15h-17h** : Conférence du vénérable Phakyab Rinpoché : Entraînement à la compassion, à l'amour et à la gentillesse, suivie de questions/réponses.

**Inscription indispensable : lhakarfrance@gmail.com.**

**17h-18h** : Chant et danse CHAM (danse sacrée), et danses du folklore tibétain, avec Tshering Wangdu, Lobsang Chonzor et Döndrup Gönpö.

### **Dimanche 25 juin 2023 :**

**11h-12h** : Situation des droits humains au Tibet - Intervention de Mélanie Blondelle, Policy and Advocacy Officer International Campaign for Tibet.

**12h30-13h30** : Pause déjeuner.

**15h-17h** : Conférence du vénérable Phakyab Rinpoché : Préparation à la méditation, qui sera suivie d'une dédicace de son livre « La méditation m'a sauvé ».

**Inscription indispensable : lhakarfrance@gmail.com.**

**Aux environs de 17h** : Dissolution du mandala de sable du vénérable Lobsang Tharchin, en présence du public.

**\* Les heures d'ouverture ne changent pas en semaine.**

**Les activités seront proposées exclusivement lors des week-ends.**