

# Villeneuve Loubet 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 LHASA le 10 mars 1959 et l'exil du Dalai Lama en Inde.

Ce 10 mars est aussi une journée d'espoir 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 pavent 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 Lhüntzé, 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'espoir d'un Tibet libre.

## Lionel LUCA

Membre Honoraire du Parlement  
Maire de Villeneuve Loubet



DÉCOUVREZ LA VIDÉO DE LA JOURNÉE DU TIBET LIBRE

# Villeneuve Loubet un anniversaire 10/10

## 10<sup>ème</sup> Journée du TIBET LIBRE 10 mars 2024

### PAIX & BIEN-ÊTRE



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



## 10<sup>ème</sup> 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 Villeneuve" 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



www.villeneuveloubet.fr



# 10<sup>ème</sup> édition - 10 mars 2024 : un anniversaire 10/10

## EN ATTENDANT LE 10 MARS

Vendredi 8 mars 2024

Pôle Culturel Auguste Escoffier (P.C.A.E.)

### Nocturne Tibétaine "Soirée Zen"

Parvis du Pôle Culturel Auguste Escoffier

19h30 - Envoyé 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 Kévin

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'Énergie du Souffle"

21h15 - Concert Vibratoire par le Duo Emmeleia, Clarisse Bachellier et Joël Berthelot, sono-thérapeutes.

## 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 Dalai 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 Dharmma Gelek Drolkar, moniale bouddhiste, fondatrice du Monastère Chökhör Ling à Haims (86) est professeur de yoga et psychothérapeute. Vénérable Tenzin Pempa, 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 km<sup>2</sup> - Capitale : Lhasa  
Gentilé : Tibétain/Tibétaine  
Langue officielle : mandarin (avant l'invasion chinoise, le tibétain avait le statut de langue officielle)

#### Tibet historique

Superficie : 2 800 000 km<sup>2</sup>  
Nombre d'habitants estimé : 3,5 millions et 160 000 exilés  
Densité de population : 1,25 habitants/km<sup>2</sup>  
Espérance de vie : 65 ans

#### Religions

La religion principale au Tibet est le bouddhisme tibétain, dont le Dalai-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 chamanes pour communiquer avec les esprits, les dieux et les démons. On observe également la présence de l'Islam et du Catholicisme.

Lhasa : 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 Pempa, moine bouddhiste enseignant, spécialisée dans la création des mandalas sacrés tibétains (Association "Terre de Cœur")  
16h15 - Cérémonie de dissolution du grand mandala de sable par le Vénérable Tenzin Pempa, 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 Lhasa (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 Spiteri (Association Cinqième Souffle Solutions) pendant le temps périscolaire.



Le Potala : palais et forteresse

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

## 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 Balletet - 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 Walonislw - 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.

## ANIMATIONS EXPOSITIONS INFO-POINTS

sont également proposées sur les stands

### A Animations - Conférences - Films

#### 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, restaurateur lacuel 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 Dalai 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 gang" par Jean-Louis Scala, suivi d'un échange avec le public.
- 14h-15h - Conférence : "S'éveiller à la sagesse" par le Lama Trehor (Institut Karmapa - Valderouve 06).
- 15h15-16h15 - Conférence : "Secrets de guérison, harmonie et bien-être dans sa vie" par le Vénérable Davina Dharmma Gelek Drolkar (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 "Lujun" yoga tibétain de guérison par Nadège et Dominique Caubel (Association "L'Énergie du Souffle").

#### B Salle des mariages

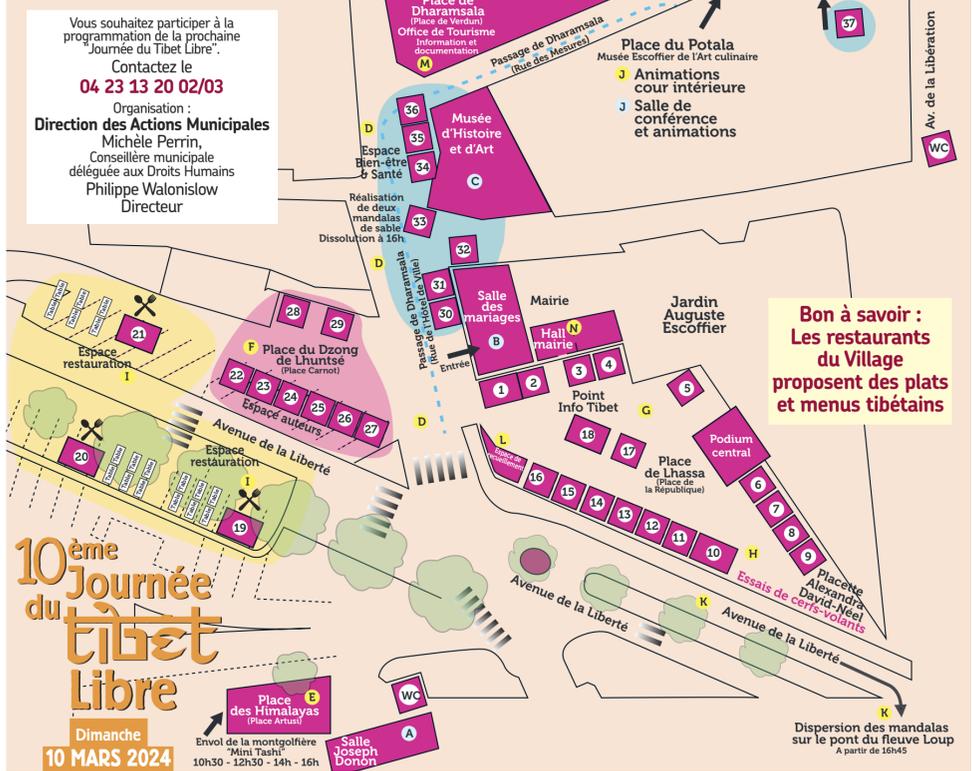
- (Hôtel de Ville - Entrée par le passage de Dharamsala)
- 9h-9h45 - Conférence : "Les bienfaits de la méditation" du point de vue scientifique et bouddhiste, par Andrew Trapani, docteur en chimie physique.
- 10h-10h45 - Conférence : "La méditation : une voie de sagesse pour favoriser un esprit altéré par les temps de tempêtes", par Mahalia Dalmas, 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 Tseren, 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'école (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 - Salle de conférence)

- 10h-12h - Spectacle de contes : "Le souffle des sommets - Conte du Tibet" par Clara Pinero et Patrick Megale, conteurs (La Compagnie de la Huilette).
- 9h-10h - Conférence : "Rééquilibrer les chakras par le bol tibétain", par Anna Potrat, thérapeute en soins énergétiques.
- 10h15-11h - Conférence : "La phénoménologie haptique" par Marie-Noëlle Maston, formatrice et psychologue, s'exercez pratiques avec le public.
- 11h-12h - Initiation : "Massages et bains sonores" - séances de 15 mn par personne, par Coco, massuse 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).



- 20h15-20h45 - Démonstration : "Les arts martiaux himalayens" (Association "Kyung").
- 21h-12h - Démonstration : "yoga du souffle tibétain" par Nadège et Dominique Caubel (Association "L'Énergie du Souffle").
- 12h - Hommage de Lionel 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 - Podium central
  - 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 préparées par le Service Restauration Scolaire.
- 14h30-15h30 - Démonstration : "Tod Chod - Épée de sagesse" par Nadège et Dominique Caubel (Association "L'Énergie 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°38)
- 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 Balletet : 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.
- 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 (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'Énergie du Souffle : Informations sur les activités de l'association. Vente de petit artisanat tibétain (encens, bijoux...) - Thé chai (1€)

- 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. Lexion sur le Tibet, signification des lieux tibétains de la manifestation.
- 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 Lhüntse (Place Carnot) : Vente de plats et menus. Sur place ou à emporter.
- Amicale du Personnel Communal
- 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'Éveil". Vente de DVD, d'objets et bijoux tibétains.
- Vénérable Davina Delor - Montiale bouddhiste (Vénérable Davina Dharmma Gelek Drolkar) : 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.
- 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, élixir de soin.
- Service d'Actions Éducatives 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.
- Viessence : 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 : Information sur la fasciathérapie. Proposition de soins découverts.
- Espace Lumin8Sens : Informations sur l'association (flyers, cartes de visite, plannings). Vente de petits objets.
- D'Mère Velleuse Énergie - Commerce au 15 Rue des Mesures : Thérapie holistique, magnétisme, sonothérapie, sylvothérapie. Ateliers collectifs au sein du commerce par Emilie Scändra : 10h30-11h30 - "La gai-riçon holistique et vibratoire" 11h30-14h30 - "Sonothérapie et Sylvothérapie" 15h-16h - "Le taou vibratoire : l'importance d'un parfait équilibre"