

Semaine tibétaine à Douvaine

du 14 au 20 septembre

Tout au long de cette semaine organisée par le *Club Naropa - Yoga Tibétain* avec la collaboration de l'Office du Tourisme, Guéshé Thupten Tenpa réalisera un *mandala* de sable consacré au Bouddha de compassion, et donnera des conférences autour du thème *le bonheur au quotidien*.

Artisanat tibétain et exposition d'art traditionnel

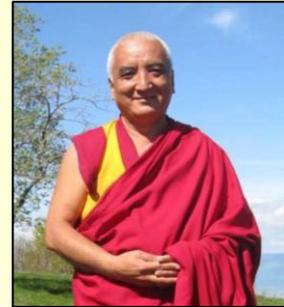
Ouverture du *mandala* aux classes et au public à la salle du Côteau, "cinéma de Douvaine":

Lundi 14 à partir de 18h30

Du mardi au samedi de 10h à 17h

Dimanche de 10h à 14h.

Ouverture des portes 30 minutes avant les conférences.



Lundi 14 septembre à 18h30, cérémonie d'ouverture du *mandala* en présence de nos représentants locaux. Puis à **20h**, conférence: *La science de l'esprit pour un bonheur au quotidien* (entrée 7€).

Mardi 15 à 20h, conférence: *Les quatre nobles vérités dans la philosophie bouddhiste* (entrée 7€).

Mercredi 16 à 20h, conférence: *Apaiser son esprit pour un bien-être quotidien - comment réduire et éliminer les émotions perturbatrices* (entrée 7€).

Jeudi 17 à 20h, conférence à **Thonon - Sonnaz** (à droite de la mairie) et organisée par **Objectif Tibet** (<http://www.objectif-tibet.org/>): *Apaiser son esprit pour un bien-être quotidien - comment réduire et éliminer les émotions perturbatrices* (entrée 7€).

Vendredi 18 à 20h, conférence: *Le Bouddha de compassion infinie - sa symbolique, etc.* (entrée 7€).

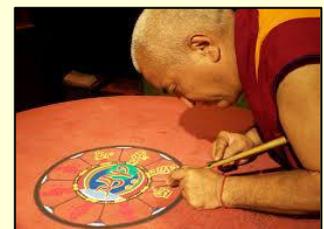
Samedi 19 de 10h à 11h, conférence: *Les bases de la méditation laïque* (entrée libre).

Puis **de 14h à 17h**, initiation à la réalisation de *mandalas* de sables par Anne-Marie Planchamp, enseignante au Club Naropa (entrée libre).

Et à **20h**, conférence: *les quatre sceaux du Bouddhisme* (entrée 7€).

Dimanche 20 de 10h à 12h: suite des *mandalas* réalisés par le public.

Et à **14h**: cérémonie de dissolution du *mandala* de *Tchènrézi* par Geshe Thupten, en présence de nos représentants locaux, et distribution du sable au public.



Club Naropa - Yoga Tibétain

6, Avenue des Acacias, 74 140 Douvaine - 06 62 50 91 10 - club.naropa@gmail.com

www.yogaclubnaropa.com