

HYPNOSE

SOPHROLOGIE

ARTS MARTIAUX

MARCHÉ BIEN-ÊTRE

MANDALAS

EXPO PHOTOS

CONFÉRENCES

DANSES TIBÉTAINES



Conception: Creamania - www.crea-mania.com / Impression: Perfecta / Licence entrepreneur 3-1063763
Ne pas jeter sur la voie publique. L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

LA SAGESSE TIBÉTAINE

LA MAIRIE DE ROQUEFORT-LES-PINS
VOUS PROPOSE

7^{ÈME} ÉDITION

SAMEDI
2 JUILLET 2022



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



Les informations contenues dans le présent flyer sont livrées à titre indicatif et sous réserve de modifications.

PROGRAMME

10h00 **OUVERTURE**

Discours de bienvenue
Hall

à partir de
10h15

ATELIER MANDALA

« Découverte, création et coloriage d'un mandala »
par Christine Spiteri de l'association Cinquième Souffle
Hall Ciné

10h30 **INITIATION À LA DANSE TIBÉTAINE**

animée par par Dolma Lhamo (1h)
Salle 1

10h30 **CONFÉRENCE INTERACTIVE** du Docteur Jean-Marc Mantel

« A la racine du "je" : vie présente et immédiateté d'être »
En extérieur sur la scène des Décades

11h00 **ATELIER SOPHROLOGIE** pour adultes

animé par Carine Talec sophrologue
Salle 2

à partir de
11h00

ATELIER MANDALA sur sable
animé par l'association Alpes-Himalaya
Espace ludothèque

11h30 **INITIATION À LA DANSE TIBÉTAINE**

animée par Dolma Lhamo (1h)
Salle 1

12h00 **ATELIER HYPNOSE** pour adultes

animé par Anita Bonnin-Lejeune
Salle 2

12h30 **APÉRITIF / DÉMONSTRATION D'ARTS MARTIAUX**

par l'association Kyung Nyima
En extérieur

13h00 **INITIATION À LA DANSE TIBÉTAINE**

animée par Dolma Lhamo (1h)
Salle 1

14h00 **CONFÉRENCE SOPHROLOGIE**

par Corine Talec sophrologue (1h)
Salle 1

14h30 **ATELIER COLLAGE ET ÉCRITURE**

« Un temps pour soi de grande détente »
animé par Chantal Carretero « être et accompagner »
Médiathèque

15h00 **CONFÉRENCE**

« Le petit Tibet face aux changements climatiques »
par Françoise Giroud de l'association Alpes-Himalaya
Salle 1

15h00 **ATELIER SOPHROLOGIE** pour enfants

animé par Anita Bonnin-lejeune
Médiathèque, salle des Contes

15h30 **INTERVENTION** sur

« Le bien être à l'école : bien dans sa tête bien dans son corps dans les apprentissages » suivi d'un atelier Yoga animé par Nadine Ferrasse de l'association Hamsa
Salle 2

16h30 **CONFÉRENCE** « Mandala et méditation »

par Christine Spiteri de l'association Cinquième Souffle
Salle 1

18h00 **PROJECTION FILM**

« La panthère des neiges »
adapté de l'ouvrage de Sylvain Tesson
(Tarif unique 5€)
Salle 1

TOUTE LA JOURNÉE

Retrouvez les Expositions photos Tibet

Association Alpes Himalaya
Salle d'Expo

Jean-Marie GUILLOU
Médiathèque

Avec la participation de L' Association ETHIC

TOUTE LA JOURNÉE

Marché stands sur le bien-être et objets tibétains

